Çeviri: Zeliha Babayiğit

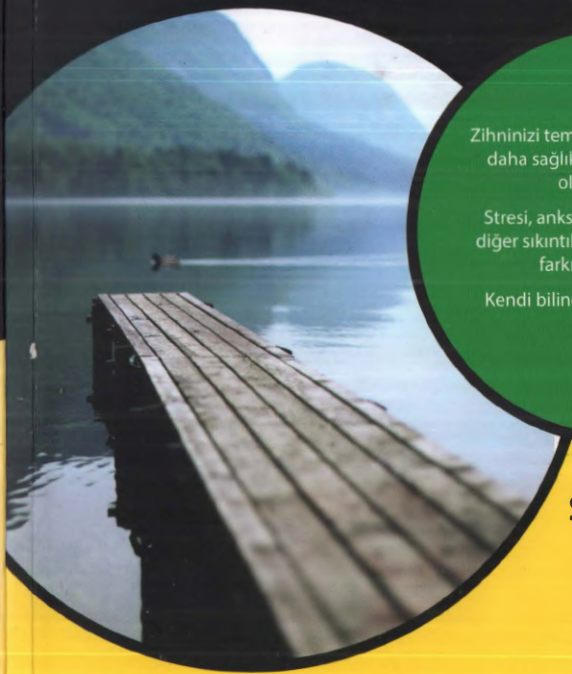
2. Basımdan Çeviri

HER ŞEY DAHA KOLAY

Bilinçli Farkındalık

for dummies

kişisel gelişim



- Zihninizi temizlemeyi ve daha mutlu, daha sağlıklı ve daha öz-farkında olmayı öğrenin
- Stresi, anksiyeteyi, depresyonu ve diğer sıkıntıları azaltmak için bilinçli farkındalığı kullanın
- Kendi bilinçli farkındalık rutininizi oluşturun

Shamash Alidina

Bilinçli Farkındalık

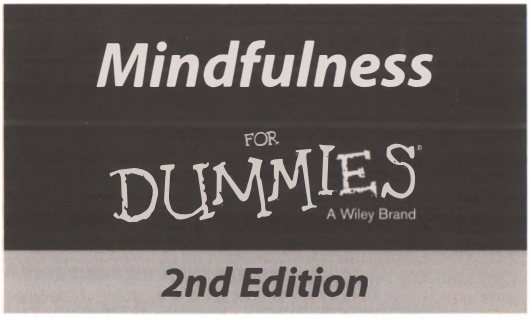
for dummies

Bilinçli Farkındalık

FOR DUMMIES®
A Wiley Brand

2. Basımdan Çeviri

Çeviri
Dr. Zeliha Babayiğit



Shamash Alidina

for dummies

NOBEL YAŞAM

Bilinçli Farkındalık for DUMMIES
Mindfulness for DUMMIES

2. Basımdan Çeviri, Ekim 2017
Yayın No.: 31
for Dummies Kişisel Gelişim Dizisi No.: 1
ISBN: 978-605-9746-30-4

Shamash Alidina
Çeviri: Yrd. Doç. Dr. Zeliha Babayiğit

© 2017, Bu baskının bütün hakları NOBEL YAŞAM'a aittir.

Copyright © 2015 by John Wiley & Sons, Inc. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation published by arrangement with John Wiley & Sons, Inc.

© TURKISH language edition published by NOBEL AKADEMIK YAYINCILIK, Copyright © 2017

Genel Yayın Yönetmeni: Nevzat Argun
Yayın Koordinatörü: Alper Tok
Sayfa Tasarım: Hamide Yalçın
Redaksiyon: Taliha Aslan
Kapak Tasarım: Mehtap Yürümez

Baskı ve Cilt: Sarıyıldız Ofset Amb. Kağ. Paz. San. ve Tic. Ltd Sertifika No.: 23593
İvedik Ağaç İşleri San. Sit. 1354. Cad. 1358. Sok. No.: 31 Ostim / ANKARA

Nobel Yaşam
İstanbul Büro: Rasimpaşa Mah. Rıhtım Cad. Nemlizade Sok. Güleryüz Apt. No:9 Daire:3
Kadıköy / İSTANBUL
Tel/Faks: +90 (216) 418 20 10 info@nobelyasam.com - www.nobelyasam.com
Ankara Büro: Mithatpaşa Cad. No.: 74/4 Kızılay / ANKARA
Tel: 0312 418 20 10 Faks: 0312 418 30 20

Yayınlarımızı;

Alfa Basın, Ana Basın, Arkadaş Kitabevi, Atlas Kitap Dağıtım, Başarı Dağıtım, D&R Mağazaları, Dost Kitabevi, Emek Kitap, Final Pazarlama, Kıta, Kida Dağıtım, Kitapsan, Nezih Kitabevi, Prefix, Remzi Kitabevi, TveK Mağazaları adreslerinde bulabilirsiniz.

Kısa İçerik

Ön Söz ..... *xiii*

Çeviren Ön Sözü ..... *xv*

Giriş *1*

Kısım I: Bilinçli Farkındalığa Başlamak *5*

Bölüm 1: Bilinçli Farkındalığı Keşfetmek 7

Bölüm 2: Bilinçli Farkındalığın Faydalarının Keyfini Çıkarmak 21

Kısım II: Bilinçli Yaşam İçin Zemin Hazırlığı *37*

Bölüm 3: Motivasyonunuzu Beslemek 39

Bölüm 4: Sağlıklı Tutumlar Geliştirmek 53

Bölüm 5: Yapan İnsana Karşı Olan İnsan 73

Kısım III: Bilinçli Farkındalık Alıştırmaları *89*

Bölüm 6: Bilinçli Farkındalık Meditasyonu Alıştırmasına Giriş 91

Bölüm 7: Bilinçli Farkındalığı Kendiniz ve Diğerleri İçin Kullanmak 119

Bölüm 8: Bilinçli Farkındalığı Gündelik Hayatınızda Kullanmak 139

Bölüm 9: Kendi Bilinçli Farkındalık Rutininizi Oluşturun 159

Bölüm 10: Aksaklıklarla Başa Çıkmak ve Dikkat Çelicileri Aşmak 177

Kısım IV: Bilinçli Farkındalığın Meyvesini Toplamak ... *197*

Bölüm 11: Daha Büyük Mutlulukları Keşfetmek 199

Bölüm 12: Stres, Öfke ve Yorgunluğu Azaltmak 219

Bölüm 13: Anksiyete, Depresyon ve Bağımlılıkla Mücadele Etmek İçin Bilinçli Farkındalığın Kullanılması 237

Bölüm 14: Fiziksel Müdahale: bedeni iyileştirmek 259

Bölüm 15: Çocuklara Bilinçli Farkındalık Koçluğu Yapmak 273

Kısım V: Efsane 10'lar Kısmı *289*

Bölüm 16: Bilinçli Yaşamak İçin En İyi On İpucu 291

Bölüm 17: Bilinçli Farkındalığın Size Yardımcı Olmasının On Yolu 301

Bölüm 18: On Bilinçli Farkındalık Miti 311

Bölüm 19: Daha İleri Çalışmalara Giden On Yol 319

Dizin *327*

İçindekiler

Ön Söz xiii

Çeviren Ön Sözü xv

Giriş 1

Kitap Hakkında 1
Aptalca Varsayımlar 2
Kitapta Kullanılan İkonlar 2
Bu Kitabın Ötesinde 3
İstediğimiz Sayfadan Başlayabiliyor muyuz? 3

Kısım I: Bilinçli Farkındalığa Başlamak 5

Bölüm 1: Bilinçli Farkındalığı Keşfetmek 7

Bilinçli Farkındalığı Anlamak 7
Bilinçli Farkındalık Meditasyonuna Bakış 10
Farkındalığı Size Faydalı Olması İçin Kullanmak 11
İyileşmeye yer ayırın 11
Daha fazla gevşemenin tadını çıkarın 12
Üretkenliği artırın 13
Bilgeliğe ulaşın 14
Gözlemci yanınızı keşfedin 14
Bilinçli Farkındalık Macerasına Başlayın 16
Yolculuğa başlıyoruz 16
Zorlukların üstesinden gelmek 17
Bir ömürlük yolculuğu keşfedin 18

Bölüm 2: Bilinçli Farkındalığın Faydalarının Keyfini Çıkarmak 21

Bedeni Gevşetir 21
Tekrar temasa geçmek 22
Bağışıklık sisteminizi güçlendirir 24
Acıyı azaltır 24
Yaşlanma sürecini yavaşlatır 25
Zihni Sakinleştirir 26
Düşüncelerinizi dinlemek 26
Daha iyi kararlar vermek 28
Aklınızı başınıza toplamak 28
Dikkatli bir zihin yaratmak 29
Duygularınızı Yatıştırmak 31
Duygularınızı anlamak 31
Duyguları farklı bir şekilde yönetmek 32
Kendini Bilmek: Gözlemci Benliğinizi Keşfetmek 33

Kısım II: Bilinçli Yaşam İçin Zemin Hazırlığı 37

Bölüm 3: Motivasyonunuzu Beslemek 39

Niyetlerinizi Keşfetmek 39
Bilinçli farkındalıkta niyeti açığa çıkarmak 40
Aradığınız şeyi bulmak 41
Vizyon geliştirmek 43
Herkesin yararı için bilinçli farkındalık alıştırmaları yapmak 44
Kendinizi Bilinçli Farkındalık İçin Hazırlamak 45
Problem Çözmenin Ötesine Bakmak 46
Kararlılığınızı Keskinleştirmek 47
Öz disiplinde ustalaşmak 48
Kendiniz için doğru olan şeyde kararlı olmak 49
Ekstra motivasyonla kendinize ilham vermek 50
Alıştırma yapmaya dirençle başa çıkmak 51

Bölüm 4: Sağlıklı Tutumlar Geliştirmek 53

Tutumların Sonucu Nasıl Etkilediğini Bilmek 54
Bilinçli Farkındalığa Yönelik Tutumlarınızı Keşfedin 54
Faydalı Tutumlar Geliştirmek 55
Kabulü anlamak 56
Sabrı keşfetmek 58
Yeni baştan görmek 59
Güven bulmak 60
Merakı artırmak 61
Bırakmak 63
Nezaketi geliştirmek 64
"İçtenliği" Takdir Etmek 66
Bilinçli farkındalığı içtenlik olarak anlamak 66
Şükür Tutumu Geliştirmek 67
Affetme yoluyla bırakmak 68
İşe Yaramayan Tutumlarla Baş Etmek 70
Kestirme çözümlerden uzak durun 70
Mükemmelliyetçiliğin üstesinden gelin 70
Başarısızlıktan ders alın 71

Bölüm 5: Yapan İnsana Karşı Olan İnsan 73

Zihnin Yapma Moduna Girmek 73
Zihnin Olma Modunu Kucaklamak 75
Olma ve Yapma Modlarını Birleştirmek 77
Takıntılı Bir Şekilde Yapmanın Üstesinden Gelmek:
İstekleri İhtiyaçlardan Ayırmak 78
Tam Odaklanmak: Akış Psikolojisi 79
Bilinçli akışın bileşenlerini anlamak 80
Akış deneyimlerinizi keşfetmek 81

Zihnin Olma Modunu Teşvik Etmek 82
Olma modunu kullanarak duygularla baş etmek 83
Sadece olmak için zaman bulmak 84
Anda yaşamak 86

Kısım III: Bilinçli Farkındalık Alıştırmaları 89

Bölüm 6: Bilinçli Farkındalık Meditasyonu Alıştırmasına Giriş 91

Bedeninizi ve Zihninizi Bilinçli Farkındalık Meditasyonu İçin Hazırlamak 91
Bilinçli Yeme Meditasyonunun Tadını Çıkarmak 92
Bilinçli Nefes Meditasyonuyla Rahatlamak 94
Bilinçli Hareketle Meşgul Olmak 95
Beden Tarama Meditasyonunu Denemek 97
Beden taraması alıştırması yapmak 97
Beden tarama meditasyonunun faydalarını takdir etmek 100
Beden taraması engellerinin üstesinden gelmek 102
Oturma Meditasyonunun Keyfini Çıkarmak 102
Sizin için doğru olan bir duruş bulmak 103
Oturma meditasyonu alıştırması yapmak 107
Oturma meditasyonunun engellerinin üstesinden gelmek 110
Yürüme Meditasyonlarıyla Adımlamak 111
Yürüyüş alışkanlıklarınızı keşfetmek 112
Biçimsel yürüme meditasyonu yapmak 112
Alternatif yürüyüş meditasyonları denemek 113
Yürüyüş meditasyonuyla ilgili engellerin üstesinden gelmek 114
Şefkat Üretmek: Metta Meditasyonlar 114
Şefkat meditasyonu yapmak 115
Metta meditasyon engellerinin üstesinden gelmek 117

Bölüm 7: Bilinçli Farkındalığı Kendiniz ve Diğerleri İçin Kullanmak 119

Mini Bilinçli Farkındalık Alıştırması Kullanmak 119
Nefeslenme alanını tanıtmak 120
Nefeslenme alanı alıştırması 120
Nefeslenme alanını aktiviteler arasında kullanmak 124
Bilinçli Farkındalığı Kendinize Bakmak İçin Kullanmak 125
Bilinçli alıştırma yapmak 125
Bilinçli farkındalıkla uykuya hazırlanmak 126
Bilinçli iş-yaşam dengesine bakış 127
Bilinçli Farkındalığı İlişkilerde Kullanmak 128
İşe kendinizle olan ilişkinizle başlamak 128
Romantik ilişkilerde tartışmayla başa çıkmak: Daha fazla huzura giden bilinçli bir yol 130

Derin dinlemeyle ilgilenmek ... 131
Beklentilerin farkında olmak ... 133
İlişkilerin aynasına bakmak ... 134
Duygularınızla çalışmak ... 134
Zor insanları öğretmenleriniz olarak görün ... 135

Bölüm 8: Bilinçli Farkındalığı Gündelik Hayatınızda Kullanmak ... 139

Bilinçli Farkındalığı İşte Kullanmak ... 139
Güne bilinçli başlangıç yapmak ... 140
Mini meditasyonlar ... 141
Reaksiyon vermekten yanıt vermeye geçiş ... 142
Problemleri yaratıcı bir şekilde çözmek ... 144
Bilinçli çalışma alıştırması ... 144
Tekli-görevleri denemek: Çoklu-görev mitini keşfetmek ... 146
Bırakarak bitirmek ... 146
Bilinçli Farkındalığı Hareket Hâlindeyken Kullanmak ... 147
Farkındalıkla yürümek ... 147
Bilinçli araba kullanmak ... 148
Toplu taşıma araçlarında farkındalıkla seyahat etmek ... 149
Bilinçli Farkındalığı Evde Kullanmak ... 150
Bilinçli farkındalıkla uyanmak ... 150
Gündelik görevleri farkındalıkla yapmak ... 150
İkinci açlık: Yeme probleminin üstesinden gelmek ... 153
Dijital Çağda Bilinçli Farkındalıkla Yaşamak ... 154
Teknolojiye bağımlılık seviyenizi ölçün ... 154
Kontrolü geri almak için bilinçli farkındalığı kullanmak ... 156
Teknolojiyi bilinçli farkındalığı güçlendirmek için kullanmak ... 157

Bölüm 9: Kendi Bilinçli Farkındalık Rutininizi Oluşturun ... 159

Kanıta Dayalı Bilinçli Farkındalık Kursunu Denemek ... 160
İlk Hafta: Otomatik pilotu anlamak ... 161
İkinci Hafta: Engellerle başa çıkmak ... 161
Üçüncü Hafta: Hareket hâlindeyken bilinçli olmak ... 162
Dördüncü Hafta: Anda kalın ... 163
Beşinci Hafta: Kabulü Kucaklamak ... 164
Altıncı Hafta: Düşüncelerin yalnızca düşünce olduğunu fark edin ... 165
Yedinci Hafta: Kendinize bakmak ... 166
Sekizinci Hafta: Düşünme ve değişim ... 166
Stresi Hızla Azaltmak İçin Hangi Alıştırmayı Yapacağınızı Seçmek ... 168
Daha Derine İnmek ... 170
Sessizliğin değerini keşfedin ... 170
Bilinçli farkındalık için bir gün ayırın ... 171
Bir gruba katılın ... 173
Uygun bir inziva bulmak ... 174

Bölüm 10: Aksaklıklarla Başa Çıkmak ve Dikkat Çelicileri Aşmak 177

Meditasyondan En Büyük Faydayı Sağlamak 178
Zaman ayırmak 178
Can sıkıntısı ve huzursuzluğu aşmak 179
Bilinçli farkındalık sırasında uyanık kalmak 181
Odak noktası bulmak 183
Hevesinizi yeniden şarj etmek 183
Yaygın Dikkat Çelicilerle Başa Çıkmak 184
Sıra dışı deneyimlerle başa çıkmak 185
Rahatlamayı öğrenmek 186
Sabır geliştirmek 187
Olumsuz deneyimlerden ders almak 187
Fiziksel rahatsızlıkla baş etmek 188
Zorlu duyguların üstesinden gelmek 188
İlerlemenizi kabul edin 190
İşe yaramaz düşüncelerin ötesine geçmek 190
Kişisel Bir Yol Bulmak 191
Zorluklara şefkatle yaklaşmak 191
Neden bu zahmete girdiğinizi anlamak 192
Engellerin kaçınılmaz olduğunu fark etmek 193
Gerçekçi beklentiler oluşturmak 194
Değişikliğe bakmak 194

Kısım IV: Bilinçli Farkındalığın Meyvesini Toplamak... 197

Bölüm 11: Daha Büyük Mutlulukları Keşfetmek 199

Mutluluğa Giden Yolun Keşfi 199
Mutlulukla ilgili fikirleri keşfetmek 200
Mutlulukla ilgili varsayımlarınızı değiştirmek 201
Bilinçli Farkındalığı Pozitif Psikolojiyle Uygulamak 202
Mutluluğun üç yolunu anlamak 203
Kişisel güçlerinizi bilinçli olarak kullanmak 204
Şükür günlüğü tutmak 206
Anın tadını çıkarmak 207
Başkalarına farkındalıkla yardımcı olmak 207
Bilinçli Farkındalıkla Olumlu Duygular Yaratmak 210
Nefes almak ve gülümsemek 211
Bilinçli kahkaha 212
Yaratıcılığınızı Serbest Bırakmak 214
Yaratıcılığı keşfetmek 214
Orijinallik için şartlar yaratmak 217

Bölüm 12: Stres, Öfke ve Yorgunluğu Azaltmak 219

Stresi Azaltmak İçin Bilinçli Farkındalığı Kullanmak 219
Stresinizi anlamak 220
Stresin ilk işaretlerini tanımak 221
Stresinizi değerlendirin 222
Strese reaksiyon vermekten yanıt vermeye geçiş 222
Stresinizi nefesle dışarı verin 225
Stresi yönetmek için aklınızı kullanın 226
Öfkenizi Soğutmak 229
Öfkeyi anlamak 229
Ateş yükselirken başa çıkmak 230
Yorgunluğu Azaltmak 233
Enerji seviyelerinizi değerlendirin 233
Enerji tüketicilerini keşfedin 234
Sizi canlandıran şeyleri bulun 234
Çakı gibi olmak için meditasyonu kullanmak 236

Bölüm 13: Anksiyete, Depresyon ve Bağımlılıkla Mücadele Etmek İçin Bilinçli Farkındalığın Kullanılması 237

Depresyonla Bilinçli Baş Etmek 238
Depresyonu anlamak 238
Depresyon neden tekrarlar? 239
Keyifsiz ruh hâliyle ilişkinizi değiştirmek için bilinçli farkındalığı kullanmak 239
Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapiyi Keşfetmek (MBCT) 242
Güzel ve Tatsız Deneyimler 243
Düşünce ve duyguları yorumlamak 244
Otomatik düşüncelerle savaşmak 245
Alternatif bakış açıları 246
Zorlu düşüncelerden uzaklaşmak 247
Aktivitelerinizi listelemek 247
Bilge seçimler yapmak 248
Depresyon uyarı sistemi kullanmak 249
Anksiyeteyi Yatıştırmak: Bırakın Olsun 249
Korkuyu hissedin... onunla arkadaş olun 250
Kaygıyla baş etmek için bilinçli farkındalığı kullanmak 250
Kaygılı duygularla birlikte kalmak 252
Bağımlılığın Üstesinden Gelmek 253
Bağımlılığa bilinçli yaklaşımı anlamak 254
Şiddetli isteklerde sörf yapmayı keşfedin: Bağımlılığın kilidine bilinçli anahtar 254
Geriye dönüşlerle baş etmek: Başarının sürpriz sırrını keşfedin 257

Bölüm 14: Fiziksel Müdahale: Bedeni İyileştirmek 259

Tamlığı Düşünmek: İçeriden Şifa Bulmak.....259
Beden ve Zihin Arasındaki Bağı Görmek 261
Sınırlarınızı Bilmek 262
Hastalığınızı Aşmak 263
Ağrıyla Başa Çıkmak İçin Bilinçli Farkındalık.....264
Acı ve acı çekmek arasındaki farkı bilmek 264
Acıyla başa çıkmak.....267
Sağlığınız Kötüyken Bilinçli Farkındalığı Kullanmak 269
İyileşme sürecine yardımcı olmak.....270

Bölüm 15: Çocuklara Bilinçli Farkındalık Koçluğu Yapmak 273

Çocuklar ve Bilinçli Farkındalık: Doğal Kombinasyon 273
Çocuklara Bilinçli Farkındalığı Öğretmek.....275
Örnek olmak.....276
Bebek adımları atmak 276
Bilinçli Farkındalık Oyunları ve Alıştırmaları 277
Hafıza oyunu.....277
Ayıcık.....277
Rüzgâr gülü dönüyor.....278
Meraklı zihin.....278
Şefkat meditasyonu 279
Kabarcık meditasyonu 279
Bilinçli resim çizmek 280
Bilinçli beden taraması 281
Ergenleri Bilinçli Farkındalıkla Desteklemek.....281
Ergenleri bilinçli farkındalıkla tanıştırmak 282
Ergenlere sınav kaygısında yardımcı olmak.....283
Bilinçli Ebeveynlik 286
Çocuklarınızın yanında olmak.....286
Bilinçli ebeveynlik için ipuçlarını denemek 287

Kısım V: Efsane 10'lar Kısmı..... 289

Bölüm 16: Bilinçli Yaşamak İçin En İyi On İpucu.....291

Her Gün Biraz Sessiz Zaman Geçirin 291
İnsanlarla Bağ Kurmak 292
Doğanın Güzelliğinin Tadına Varın.....292
Günlük Rutininizi Değiştirin 293
Şimdiki Zamanın Mucizelerini Görün 294
Tatsız Duyguları Dinleyin.....295
Düşüncelerin Gerçekler Olmadığını Hatırlayın 295
Her Gün Şükredin.....296
Teknolojiyi Bilinçli Kullanın.....297
Nefes Alın ve Gülümseyin 298

Bölüm 17: Bilinçli Farkındalığın Size Yardımcı Olmasının On Yolu 301

Beyni Eğitmek 301
İlişkileri İyileştirmek 302
Yaratıcılığı Artırmak 303
Depresyonu Azaltmak 304
Kronik Ağrıyı Azaltmak 304
Hayata Daha Derin Bir Anlam Vermek 305
Stresi ve Anksiyeteyi Azaltmak 306
Bağımlılığı Kontrol Etmek 307
Yeme Alışkanlıklarınızı Düzenlemek 308
Mutluluğunuzu Artırmak 309

Bölüm 18: On Bilinçli Farkındalık Miti 311

Bilinçli Farkındalık Sadece Zihinle İlgilidir 311
Bilinçli Farkındalık Huzursuz İnsanlar İçin Değildir 312
Bilinçli Farkındalık Olumlu Düşünmektir 313
Bilinçli Farkındalık Yalnızca Budistler İçindir 313
Bilinçli Farkındalık Yalnızca Zor Zamanlar İçindir 314
Bilinçli Farkındalık Bir Teknikler Bütünüdür 315
Bilinçli Farkındalık Bana Göre Değil 316
Bilinçli Farkındalık Meditasyonu Gevşemektir 316
Bilinçli Farkındalık Terapi veya İlacın Yerine Kullanılabilir 317
Bilinçli Farkındalık Karmaşık ve Sıkıcıdır 317

Bölüm 19: Daha İleri Çalışmalara Giden On Yol 319

Web Siteleri 319
ShamasAlidina.com 319
Greater Good Science Merkezi (Daha Fazla İyilik Bilim Merkezi) 320
Mindful.org 320
Kitaplar, Dergiler ve Filmler 321
Kitap: Wherever you go, there you are (Nereye giderseniz gidin, oradasınız) 321
Kitap: Peace is every step (Her adımda huzur) 321
Kitap: Mindfulness – a practical guide to finding peace in a frantic world (Bilinçli farkındalık – çılgınca bir dünyada huzur bulmak için pratik bir rehber) 322
Dergi: Mindful (Farkında) 322
DVD: Room to breath (Nefes alınacak alan) 323
İnzivalar 323
Dünya çapındaki inziva merkezleri 323
Plum Village ve ilgili merkezler 324

Dizin 327

Ön Söz

Bir kitaba başlamak pek çok açıdan harika bir yemeğe başlamaya benzer. Vücutta ve zihinde hoş bir deneyime yönelik sıcak bir beklenti hissi vardır. Zihindeyse bir merak. Yenecek şeye dair hissedilen belirgin bir "açlığın" farkındalığı vardır. Ve önümüzdeki şey ister kitabın tasarımına ait görsel bir deneyim, ister yemeğin tabak sunumu, ister istenen yiyeceğin aroması, isterse de yeni basılmış kitabın taze kokusu olsun, biz tüm varlığımızla oradayızdır. Belki okuduğunuz bu sözler deneyiminizi bir miktar yansıtıyordur ama öte yandan dedikleri gibi "Deneyim, kişiye göre değişebilir." Bir an durup hemen şu anda deneyiminizin GERÇEKTEN ne olduğunu fark edin. Zihinsel durumunuz ne? Bedeninizde ne fark ediyorsunuz? Nefesinizin bedeninize girip çıktığının, esasen bedeninizin "nefes aldığı"nın farkında mısınız?

Bilinçli farkındalık (mindfulness) kadar basit ve temel fakat sözcüklerle ve yönergelerle ifade etmesi bir o kadar zor olan çok az şey vardır. Bilinçli farkındalık, özünde sadece deneyimimizin, bütün deneyimlerimizin, sadece ama sadece deneyimlerimizin bilincinde olmaktır. Fakat bu cümleyi düzinelerce, hatta milyonlarca kez okuyabilir ama yine de sistematik olarak nasıl uygulayacağınızı, bütün baskıları ve zorluklarıyla hayatınıza nasıl katacağınızı (sözcüklerin çok altındaki bir seviyede) bilemeyebilirsiniz. Bilinçli farkındalığı gerçekten bilmenin ve geliştirmenin tek yolu hayatınız ona bağlıymış gibi alıştırma yapmanızdır. Çünkü pek çok açıdan hayatınız gerçekten de ona bağlıdır. Deneyimlerinizin bilincinde olma dereceniz, faydası olmadığında yargılamayı bırakmanız ve her şeyi gerçekte olduğu gibi görmeniz bu çılgın hayatlarınızda yaşadığınız acı ve sıkıntının derecesini belirler.

Sonuç olarak bu kitaba başlamakla bir gurme restoranda harika bir yemeğe oturmak arasındaki fark, ne kadar harika, yönlendirici ve ilham verici olsa da bu kitabın, yemeğin kendisi değil de sadece menüsü olmasıdır. Dünyanın her yerindeki harika restoranlarda çok güzel menüler görmüşüzdür ama hiçbirinin tadı tarif ettikleri yemekler gibi değildir! O menüler de *Mindfulness for Dummies* gibi konunun **gerçek** özünü, yani bilinçli farkındalık *pratiğini* basit (ama zarif) bir şekilde işaret eder. Bizi, başka hiçbir şeyin yapamayacağı şekillerde besleme ve doyurma potansiyeli olan ve yoğun, dolu hayatlarımızın her köşesine eşitlik, nezaket ve denge getiren bir pratiktir bu.

Sonuç olarak buradaki davet, bu kitaba, Derek Wolcott'un varoluşumuza yaklaşmamızı önerdiği gibi yaklaşmaktır: "Oturun. Hayatınızla bir ziyafet çekin."

Doç. Dr. Steven D. Hickman, Kaliforniya, Klinik Psikolog, Doçent, Kaliforniya Üniversitesi, San Diego, Psikiyatri Bölümü, UCSD Centre for Mindfulness Yöneticisi

Çeviren Ön Sözü

Bilinçli farkındalık (mindfulness) bir süredir duyduğum ama hakkında fazla bilgimin olmadığı bir konuydu. Bir terapist olarak adına daha sık rastlamaya başlayınca biraz daha araştırdım. Aynı zamanda bir çevirmen de olduğum için bilinçli farkındalıkla ilgili bir kitap çevirmeyi istedim. Nobel Yayınevi, Dummies serisinin *Mindfulness* kitabını önerince de bu kitabı memnuniyetle çevirdim. Kitap, bilinçli farkındalığın ne olduğunu, hangi alanlarda faydalı olduğunu (aslında her alanda nasıl faydalı olduğunu) açık ve akıcı bir dille anlatıyor. Yazar, bilinçli farkındalığın pek çok problem alanında nasıl kullanılabileceğini ayrıntısıyla açıklıyor. Giriş niteliğinde bir kitap olmasına rağmen bu alanda ilerlemiş kişilerin faydalanabileceği bilgiler de mevcut. *Bilinçli Farkındalık*, herkesin kendisini ve diğerlerini acımasızca yargıladığı dünyamızda insanın kendisine ve diğerlerine karşı daha şefkatli nasıl yaklaşabileceğine dair bir kapı aralıyor. Kitabın Dummies formatı da sıkmadan, rahat okumayı sağlıyor. Ben ilgiyle çevirdim, ilgiyle okunacağını umuyorum.

Bilinçli farkındalık (mindfullness) kavramı ile ilgili burada, yeri gelmişken bir not düşmek istiyorum. Alanda, bu kavram için genel olarak *bilinçli farkındalık* ifadesi kullanılmakta; konuyla ilgili yaptığım araştırmalarda da genelde aynı kavramın kullanıldığını gördüm. Bir programda, Prof. Dr. Mehmet Z. Sungur'un *mindfulness* için "yargısız farkındalık" ifadesini kullanması dikkatimi çekti. Bu tanım gerçekten de *mindfulness*'ın esası olan yargısız olma durumunu çok iyi karşılıyor. Bu kitapta, yaygın olarak kullanılan *bilinçli farkındalık* karşılığını kullanmayı tercih etsem de Mehmet Hocam'ın izniyle "yargısız farkındalık" ifadesini de sizlerle paylaşmak isterim. Bu tanım da zamanla literatürde haklı yerini bulur diye umuyorum.

Bu kitabın çevirisinde çok yardımını gördüğüm kızım İdil Babayiğit'e teşekkür ederim.

Herkese keyifli okumalar diliyorum.

Yrd. Doç. Dr. Zeliha Babayiğit

Giriş

Sekiz yaşımdayken şaşırtıcı bir gerçeği keşfettim—gerçekten de bu gezegende, bu evrende yaşıyordum! Ve benim gibi daha bir sürü insan da öyle. Bir evrenin bulunması gerçeği başlı başına şaşkınlık vericiyken benim de o evrenin içinde olmam... bu akıl alır gibi değildi. Herkese bunu söylemeye başladım ama heyecanımı paylaşmadılar. Mekanik bir şekilde işe gidip alışveriş yapan yetişkinleri, oyun oynayan arkadaşlarımı görüyor ama ben onların paylaşamadığı inanılmaz bir varoluş hissi yaşıyordum. Bu muazzam bir havai fişek gösterisi varken herkesin başka tarafa bakmasına benziyordu.

Büyürken bu hayret duygusundan kurtulmaya başladım ta ki bilinçli farkındalık ve bir dizi felsefeyle karşılaşana dek. Benzeri soruları düşünen başkalarını bulmak ve aynı zamanda stresimi yönetmenin bir yolunu öğrenmek beni rahatlatmıştı. Büyük sorular sormanın keyfini sürmeye devam ettim ve bilinçli farkındalığın felsefi olma yönündeki doğal eğilimime güzel iltifatlar ettiğini gördüm.

Bu kitapta hayat denen gizemle ilgili algınızı yeniden nasıl canlandırabileceğinizi keşfedebilirsiniz. Böylece sadece yapılacaklar listesini tamamlamak için var olmadığınızı, gerçekten yaşadığınızı fark edersiniz. Bilinçli farkındalığı nasıl uygulayacağınızı öğrenirseniz, stresle ve zorlayıcı duygularla baş etmenize yardımcı olacak yeni bir varoluş şeklini gündelik hayatınızla birleştirebilir ve genel iyilik hissinizi pek çok farklı, zengin yolla artırabilirsiniz.

Kitap Hakkında

Mindfulness for Dummies kendi başınıza bilinçli farkındalık alıştırmaları yapmanız için araçlar sağlıyor. Her bölüm bilinçli farkındalığın ne olduğuyla, zihinsel farkındalığı hızla ve kolayca nasıl uygulayabileceğinizle ve deneyimlerinizi nasıl derinleştirebileceğinizle ilgili bilgiyle dolu. Bu kitabı yeni başlayanları düşünerek yazdım ama verdiğim bilgi çok daha derinlere iniyor. Deneyimli bilinçli farkındalık uygulayıcıları bu kitapta düşünmeleri gereken pek çok yeni nokta bulacaktır. Bilinçli farkındalıkla ilgili araştırmalar hızla devam ederken, ben daha önce pek çok kez test edilmiş ve etkili olduğu kanıtlanmış temel niteliğindeki farkındalık alıştırmalarını ve yaklaşımları ayrıntılarıyla açıklamayı tercih ediyorum.

Aptalca Varsayımlar

Bu kitabı yazarken kim olduğunuz konusunda birkaç varsayımda bulundum:

- Bilinçli farkındalık konusunda bir şeyler öğrenmeye isteklisiniz ama tam olarak ne olduğunu ve nasıl uygulayacağınızı bilmiyorsunuz.
- Çeşitli bilinçli farkındalık alıştırmalarını sizin için işe yarayıp yaramayacaklarını düşünmeden denemeye isteklisiniz.
- Bilinçli farkındalığın pek çok farklı uygulamasıyla ilgileniyorsunuz.
- Birazcık bilinçli farkındalık meditasyonundan korkmuyorsunuz.

Bunların dışında fazla bir varsayımda bulunmadım umarım. Erkek ya da kadın, 18 veya 88 yaşında olmanız fark etmez. Bu kitap size göre.

Kitapta Kullanılan İkonlar

Bu kitapta size yol gösterecek bazı ikonlar göreceksiniz. İkonlar; dikkatinizi önemli, ilginç ve nasıl yapacağınızı gerçekten bilmeniz gereken konulara çekmek için *For Dummies*'in kullandığı bir yöntem.

http://www.dummies.com/book-extras/mindfulness-dummies-2nd-edition-resource-center/ adresinden bilinçli farkındalık alıştırmalarına ulaşabilirsiniz.*

Bunlar bilmeniz gereken şeyler; bu kitaptan başka ne alırsanız alın bu kısımlara özenle yaklaşın.

Bu ikonla çeşitli farkındalık alıştırmalarını ve ipuçlarını deneyin.

Bu ikonun altındaki tavsiyelere dikkat ederseniz gereksiz problemlerden kaçınırsınız – yine de siz bilirsiniz.

Bu ikonun yanında inci değerinde bilge sözler ve anlamlı hikâyeler bulabilirsiniz.

* Kitapta geçen internet adreslerine erişim şu an için mümkündür. İnternet erişimi konusunda daha sonra karşılaşılacak sorunlar yayınevimizin sorumluluğunda değildir

Bu Kitabın Ötesinde

Şu anda okuduğunuz bu kitabın içeriğine ek olarak internette her yerden ulaşabileceğiniz güzel eklemeler de var. Bu kitabin içerdiği önemli noktaların basit özetleri için `www.dummies.com/cheatsheet/mindfulness` adresindeki bedava Cheat Sheet'e bir bakın. Çıktısını alabileceğiniz bu sayfayı gün içinde yanınızda taşıyıp istediğiniz zaman bilinçli farkındalık alıştırması yapabilmek amacıyla ondan faydalanabilirsiniz.

Ayrıca bu kitaba ek olarak üç tane eşsiz bilinçli farkındalık makalesine de ulaşabilirsiniz. Bunları okumak için `www.dummies.com/extras/mindfulness` sayfasına bakın.

Son olarak en önemli noktayı ifade edecek olursam bu kitapta çok sayıda kaliteli, bilgisayara indirilebilir bilinçli farkındalık alıştırmaları bulunuyor. Bu alıştırmalar internette ses kayıtları olarak bulunuyor. Kitapta bu kayıtlar Oynat ikonuyla gösteriliyor. Uygulama süreleri 3 ila 25 dakika arasında değişiyor.

Ses kayıtlarını bilgisayarınıza indirmek için `http://www.dummies.com/book-extras/mindfulness-dummies-2nd-edition-resource-center/` adresine gidin.

Veya wifi erişiminiz olduğunda akıllı telefonunuzdan hemen açabilirsiniz. İhtiyaç duyduğunuzda bilinçli farkındalık alıştırmalarına kolayca ulaşmak için linki işaretlemeyi unutmayın. Yönlendirilmiş bilinçli farkındalık alıştırmalarını dinlemek başlangıç aşamasındaki pek çok insan için alıştırma yapmanın en kolay yoludur.

İstediğimiz Sayfadan Başlayabiliyor muyuz?

Bu kitabı istediğiniz gibi bakıp çıkabileceğiniz şekilde düzenledim. İçindekiler ya da dizin kısmını iyi kullanırsanız hemen istediğiniz bölüme geçebilirsiniz. Burada söz sizde ve her şey size bağlı elbette. Eğer yeni başlıyorsanız veya nereden başlayacağınızı bilmiyorsanız geleneksel yaklaşımı izleyip 1. Kısım'la başlayın.

Size bilinçli farkındalık maceranızda en iyi dileklerimi sunuyorum. Umarım bu sayfalarda faydalı bir şeyler bulursunuz. Mutlu bilinçli farkındalıklar!

Kısım I
Bilinçli Farkındalığa Başlamak

For Dummies, henüz başlangıç aşamasında olduğunuz birçok alanda size yardımcı olabilir

Bu kısımda . . .

- Bilinçli farkındalığı ve anlamını keşfedeceksiniz.
- Bilinçli (mindful) yaşamanın faydalarına doğru bir yolculuğa çıkacaksınız.
- Bilinçli farkındalığı bu kadar popüler hâle getiren şeyi bulacaksınız.

Bölüm 1

Bilinçli Farkındalığı Keşfetmek

Bu Bölümde

- ▶ Bilinçli farkındalığı tanımlayacak,
- ▶ Bilinçli farkındalığın faydalarını anlayacak,
- ▶ Bilinçli farkındalık yolculuğunu keşfedeceksiniz.

Bilinçli farkındalık, nezaket, merak ve kabul gibi özellikleri içimizde taşıyarak, dikkati bilinçli bir şekilde şu ana odaklamak anlamına gelir.

Bilinçli farkındalık sayesinde geçmiş veya gelecek için endişe etmeden şimdiki zamanda keyifli bir şekilde nasıl yaşayabileceğinizi keşfedersiniz. Geçmiş zaten geçmiştir ve değiştirilemez. Gelecek henüz gelmemiştir ve tamamen bilinmezdir. Nihayetinde şimdiki zaman, içinde olduğunuz şu an elinizdeki tek andır. Bilinçli farkındalık size şu anda uyum içinde nasıl yaşayacağınızı gösterir. Şimdiki zamanı yaşanacak daha harika bir zaman hâline nasıl getireceğinizi öğrenirsiniz – ne de olsa yaratabileceğiniz, karar vereceğiniz, dinleyeceğiniz, düşüneceğiniz, gülümseyeceğiniz, harekete geçeceğiniz veya yaşayacağınız tek an bu andır.

Her gün birkaç dakikadan başlayıp istediğiniz kadar uzatabileceğiniz bilinçli farkındalık meditasyonları yaparak farkındalığınızı geliştirir ve derinleştirirsiniz. Bu bölüm, sizi bilinçli farkındalık ve buna yönelik meditasyonlarla tanıştıracak. Bu büyüleyici yolculuğa hoş geldiniz.

Bilinçli Farkındalığı Anlamak

Bilinçli farkındalık esasen kadim zamanlarda geliştirilmiş olup Doğu ve Batı kültürlerinde bulunabilir. Bilinçli farkındalık kadim Hint sözcüğü olan *Sati*'nin tercümesidir. Farkındalık, dikkat ve hatırlama anlamı taşır.

- **Farkındalık (Awareness).** Bu, insan olmanın, deneyimlerinizin bilincinde olmanızı sağlayan yönüdür. Farkındalığınız olmadan sizin için hiçbir şey var olmazdı.

- **Dikkat.** Dikkat, odaklanmış farkındalık demektir; bilinçli farkındalık eğitimi dikkatinizi istediğiniz yere ve istediğiniz şekilde çevirme ve sürdürme becerinizi geliştirir.
- **Hatırlama.** Bilinçli farkındalığın bu yönü deneyiminize an be an dikkat etmeyi hatırlamanızı içerir. Farkında olmak kolayca unutulur. "Hatırla" (remember) sözcüğü, Latince *re* "tekrar" ve *memorari* "farkında ol" sözcüklerinden gelir.

Kalpten Gelen Farkındalık

Bilinçli farkındalık için kullanılan Japonca karakter aşağıda resmedilmiştir.

Bu Japonca karakter "zihin" ve "kalp" sözcüklerini birleştirir ve bilinçli farkındalığın özünü sadece farkındalık olarak değil, kalpten gelen farkındalık olarak çok güzel bir şekilde özetler.

Diyelim ki stresle baş etmek için bilinçli farkındalık alıştırması yapmak istiyorsunuz. İş yerinde yaklaşan sunumunuzu düşündükçe kendinizi stresli ve gergin hissediyorsunuz. Bunun *farkına vardığınızda* sürekli endişelenmek yerine bilinçli *dikkatinizi* nefes alıp vermenize odaklamayı *hatırlarsınız*. Sıcaklık ve yumuşaklık hissiyle birlikte nefesinizi hissetmek yavaşça sakinleşmenize yardımcı olur. Bilinçli nefes alıp vermek için Bölüm 6'ya bakın.

Terapötik ortamda bilinçli farkındalığı ilk geliştiren Dr. Jon Kabat-Zinn şöyle diyor:

> "Bilinçli farkındalık, dikkati özel bir şekilde, yani şu anda ve mümkün olduğunca tepkisel olmadan, yargılamadan ve açık yüreklilikle yönlendirmek suretiyle geliştirilebilir."

Bu anlamı biraz daha açıklayabiliriz:

- **Dikkat etmek.** Farkında olmak için, ilgilendiğiniz şey her neyse, dikkatinizi ona yöneltmeniz gerekir.
- **Şu an.** Şimdi ve burada olma gerçekliği, sadece her şeyin nasıl olduğunun, *yani şu andaki hâllerinin* farkında olmanız anlamına gelir. Deneyiminiz bu şekliyle geçerli ve doğrudur.
- **Tepkisel olmadan.** Normalde bir şey deneyimlediğiniz zaman o deneyime geçmişteki koşullanmalarınıza göre otomatik olarak tepki verirsiniz. Söz gelimi, "İşimi hâlâ bitirmedim." diye düşünürseniz, belirli tarzda düşünceler, sözcükler ve hareketlerle tepki verirsiniz.

  Bilinçli farkındalık, sizi, düşüncelerinize *tepki* vermek yerine deneyiminize *yanıt vermeniz* için teşvik eder. Tepki, otomatiktir ve size seçenek sunmaz; yanıt bilinçli ve üzerinde düşünülmüş bir eylemdir (Bölüm 12'de bilinçli farkındalık tepkileri daha derinlemesine inceleniyor).
- **Yargılamadan.** Bir deneyimi iyi ya da kötü, hoşlandığınız veya hoşlanmadığınız bir şey olarak yargılama isteği güçlüdür. Mutlu olmak istiyorum; korkmak istemiyorum. Yargılardan kurtulmak, her şeyi geçmiş koşullanmalarınızın şekillendirdiği kişisel yargılarınızın filtresinden değil de olduğu gibi görmenize yardımcı olur.
- **Açık yüreklilikle.** Bilinçli farkındalık sadece zihnin bir özelliği değildir. Bilinçli farkındalık kalbe de aittir. Açık yürekli olmak deneyimlerinize nezaket, şefkat, sıcaklık ve samimiyet katmaktır. Örneğin, "Meditasyon konusunda işe yaramazın biriyim." diye düşündüğünüzü fark ederseniz bu eleştirel düşünceyi nasıl bırakacağınızı keşfedecek ve dikkatinizi yumuşak bir şekilde meditasyonunuzun odağı her neyse ona çevireceksiniz. Bilinçli farkındalığınızı besleyecek diğer tutumlar için Bölüm 4'e bakın.

Bilinçli Farkındalık Meditasyonuna Bakış

Bilinçli farkındalık meditasyonu çok araştırılan ve klinik ortamlarda test edilen belirli bir meditasyon türüdür.

Meditasyon hiçbir şey düşünmemek değildir. Meditasyon neye odaklanmaya karar verdiyseniz dikkatinizi sistemli bir şekilde ona yöneltmektir. Düşüncelerinizin farkında olmak da buna dâhil edilebilir. Düşüncelerinizi dinleyerek düşüncelerinizin alışkanlık örüntülerini keşfedersiniz. Düşüncelerinizin, duygularınız ve verdiğiniz kararlar üzerinde çok büyük etkisi vardır, bu yüzden bunların farkında olmak işe yarar.

Bilinçli farkındalıkta aşağıdakilerden birine ya da birkaçının kombinasyonuna odaklanırsınız:

- Nefesinizin verdiği hisse
- Duygularınızdan birine
- Bedeninize
- Düşüncelerinize veya duygularınıza
- Farkındalığınızdaki en belirgin olan şey neyse ona

Bu kitap ve beraberindeki indirilebilir ses kayıtları (MP3'ler) yönlendirilmiş meditasyonlar içerir.

Bilinçli farkındalık meditasyonunun iki ayrı türü mevcuttur:

- **Biçimsel meditasyon.** Burada meditasyona başlamak için gün içinde belirli bir zaman ayırırsınız. Zaman ayırmak, bilinçli farkındalık alıştırmanızı derinleştirmeniz ve zihninizi, zihninizin alışkanlık eğilimlerini anlamanız için bir fırsat sağlar. Ayrıca kendinize ve deneyiminize karşı bir nezaket ve merak hissi yönelterek belirli bir süre için nasıl farkında kalacağınızı daha iyi anlayabilirsiniz. Düzenli meditasyon zihin eğitimidir. Bölüm 6'da bu konuyla ilgili daha fazla şey bulabilirsiniz.
- **Biçimsel olmayan meditasyon.** Burada yemek pişirmek, temizlik yapmak, işe yürümek, bir arkadaşla konuşmak, araba sürmek gibi günlük aktivitelerinizi yaparken odaklanmış olursunuz ve meditasyona yönelik bir zihinsel duruma girersiniz. Bunu, gündelik farkındalık olarak düşünün. Bu şekilde farkında olma becerinizi derinleştirmeye devam eder ve zihninizi şu anda kalmak için eğitirsiniz. Biçimsel olmayan bilinçli farkındalık meditasyonu, günün herhangi bir saatinde her ne yapıyorsanız bilinçli farkındalıkla dinlenebileceğiniz anlamına gelir. Biçimsel olmayan farkındalığın başka yollarını öğrenmek için Bölüm 8'e bakınız.

Meditasyonla ilgili olarak "alıştırma (pratik) yapın" dediğimde prova yapmanızı kastetmiyorum. Meditasyon alıştırması yapmak meditasyon egzersiziyle meşgul olmak anlamına gelir; bir gün meditasyonda mükemmel olmak için pratik yapmak anlamına gelmez. Meditasyonunuzu yargılamanıza veya hiçbir şekilde mükemmel hâle getirmenize gerek yok. Sizin deneyiminiz sizin deneyiminizdir.

Farkındalığı Size Faydalı Olması İçin Kullanmak

Düşüncelerin içinde nasıl kaybolduğunuzu bilirsiniz. Günün büyük bölümünde siz gündelik işlerinize devam ederken zihniniz ne istiyorsa onu düşünür. "Otomatik pilot"ta iş görürsünüz (Bölüm 5'te daha ayrıntılı açıklanıyor). Fakat otomatik düşüncelerinizin bazıları sizin için faydasız olabilir ya da bu düşüncelerin içine öyle sıkışırsınız ki etrafınızdaki dünyayı gerçekten deneyimleyemezsiniz. Söz gelimi, rahatlamak için parkta yürüyüşe çıkarsınız fakat zihniniz bir sonraki projenizin içinde kaybolur. Bu durumda öncelikle gerçekten şimdiki zamanda yaşıyor olmazsınız, ikincisi de eğer düşünceleriniz faydasızsa kendinizi daha fazla strese, kaygıya ve depresyona sokarsınız (Bölüm 12'de ve 13'te faydasız düşüncelerin üstesinden gelmeyi keşfedebilirsiniz).

Zihinsel farkındalık, problemleri düzeltmeye odaklanmaz. Zihinsel farkındalık öncelikle kabulü vurgular ve daha sonra değişim gelir ya da gelmez. Bu yüzden eğer kaygı hissediyorsanız zihinsel farkındalık size kaygı duygusunu reddetmek ya da ondan kaçmak yerine nasıl kabul edeceğinizi gösterir. Bu yaklaşımla değişim doğal olarak gelir. Eski bir deyişin söylediği gibi: "Direndiğimiz şey kalıcı olur." Bilinçli farkındalık şöyle der: "Kabul ettiğiniz şey dönüşür."

Bu bölümde bilinçli farkındalığın size yardımcı olabileceği pek çok yol inceleniyor.

Bilinçli farkındalıkta kabul, içinde bulunduğunuz andaki deneyimi *onaylamak* anlamına gelir. Kabul teslim olmak ya da vazgeçmek anlamına gelmez.

İyileşmeye yer ayırın

Fiziksel bir hastalığınız olduğunda çok sıkıntılı zamanlar geçirebilirsiniz. Durumunuz acı verici, hatta yaşamı tehdit edici olabilir. Hatta belki hastalığınız, merdivenleri koşarak çıkmak veya kendinize bağımsız bir şekilde bakmak gibi daha önce üstünde bile durmadığınız basit şeyleri bile yapamamanız anlamına gelir. Hastalık sizi iliklerinize kadar sarsar. Bununla nasıl baş edebilirsiniz? Bütün umudunuzu kaybetmeden veya çok baskı altında kalmadan meydana gelen değişikliklerle baş edebilmek için içsel gücünüzü nasıl inşa edebilirsiniz?

Özellikle uzun süre devam eden yüksek stres seviyelerinin bağışıklık sisteminizin gücünü azalttığı açıkça gösterilmiştir. Çok stresli bir dönem sonrasında soğuk algınlığıyla yatağa düşebilirsiniz. Uzun süreler boyunca yüksek stres yaşayan bakım verenlerle yapılan çalışmalar bu kişilerin bağışıklık sisteminin soğuk algınlığı gibi hastalıklara karşı daha zayıf olduğunu gösteriyor.

Bilinçli farkındalık stresi azaltır ve bu nedenle, hastalıklarla baş etmenin iyi bir yoludur. Stresi azaltarak bağışıklık sisteminizin etkinliğini artırırsınız. Bu da sizin iyileşme hızınızı artırır, özellikle de hastalık stresle ilişkiliyse.

Bilinçli farkındalık stresi, kaygıyı, acıyı ve depresyonu azaltıp enerjiyi, yaratıcılığı, ilişkilerin kalitesini ve genel iyilik hâlinizi artırır. Bilinçli farkındalığı ne kadar çok yaşarsanız o kadar iyidir: Bütün hayatları boyunca bilinçli farkındalık pratiği yapan keşişlerin beyinlerinde ölçülen iyilik hâli bilim adamlarının mümkün olduğunu düşündüğünden çok daha yüksek.

Bölüm 14, bilinçli farkındalığın bedeninizin iyileşmesine nasıl yardımcı olacağını gösteriyor.

Daha fazla gevşemenin tadını çıkarın

Bilinçli farkındalık çok rahatlatıcı bir deneyim olabilir. Nefesinizin veya etrafınızdaki seslerin farkında olarak nasıl dinlenebileceğinizi keşfederken kendinizi daha sakin hissetmeye başlayabilirsiniz.

Fakat *bilinçli farkındalığın amacı gevşeme değildir.* Gevşeme iyi gelen yan ürünlerden biridir.

Bilinçli farkındalık nezaket, merak ve kabul hissiyle birlikte içsel ve dışsal deneyimlerinize dair bilincin gelişmesidir. Bilinçli farkındalık uygularken çok derin bir rahatlama durumu hissedebilirsiniz veya hissetmeyebilirsiniz. Eğer hissetmezseniz bu bilinçli farkındalığı yanlış uyguladığınız anlamına gelmez. Sadece biraz daha sabra ihtiyacınız var demektir.

Gevşeme neden bilinçli farkındalığın amacı değildir? Birkaç dakika boyunca tamamen gevşemiş hâlde kalmaya çalışın. Ya gevşeyemezseniz? Eğer gevşemeyi amaçlarsanız bunu başarabilir ya da başaramayabilirsiniz. Eğer başarısız olduğunuzu hissederseniz daha da gergin ve stresli hâle gelirsiniz ki bu hiç de istediğiniz bir şey değildir. Bilinçli farkındalıkta başarısız olamazsınız çünkü başarmanız gereken bir deneyim yoktur. Deneyiminiz her neyse sadece olabildiğince iyi bir şekilde ona odaklanma pratiği yaparsınız ve her ne olacaksa olur. Deneyiminizden ders almayı öğrenirsiniz. Bilinçli farkındalık bağışlayıcıdır!

Tablo 1-1, gevşeme ve bilinçli farkındalık alıştırmaları arasındaki farkı gösteriyor.

Tablo 1-1 Gevşemeye Karşı Bilinçli Farkındalık

Alıştırma	*Amaç*	*Yöntem*
Bilinçli farkındalık	Deneyimlerinize nezaket, merak ve kabulle an be an dikkat etmek	Deneyiminizi gözlemek ve eğer düşünceleriniz dağılırsa kendinizi eleştirmeden dikkatinizi odak noktasına geri çevirmek
Gevşeme	Kaslarınızı gevşetip sakinleşmek	Kaslarınızı sıkıp gevşetmek gibi çeşitli şekillerde olabilir

Üretkenliği artırın

Bilinçli farkındalık için bir kerede tek bir şey yapmanız gerekir. Yürürken sadece yürüyün. Dinlerken sadece dinleyin. Yazarken sadece yazın. Biçimsel ve biçimsel olmayan bilinçli farkındalık meditasyonu yaparken nezaket, merak ve kabul gibi bilinçli tutumlarla beyninizi eğitiyorsunuz.

Bir rapor yazıyorsanız kendinizi aşırı germeden olabildiğince rapora odaklanın. Zihniniz ne zaman başka bir düşünceye kaysa ne düşündüğünüzü fark edin (merak) ve sonra eleştirmeden (kendinize karşı nazik olmayı unutmayın), dikkatinizi tekrar yazınıza çevirin. Böylece raporunuzu daha çabuk bitirirsiniz (başka şeyleri düşünmeye daha az zaman harcadınız) ve çıkardığınız işin kalitesi de muhtemelen daha iyi olur (çünkü rapora bütün dikkatinizi vermiş olursunuz). Yaptığınız şeye ne kadar dikkat ederseniz o kadar fazla iş bitirirsiniz. Vay canına – bilinçli farkındalık üretkenliğinizi artırmanıza yardım edebilir!

Çalışmanıza odaklanmaya karar vermekle anında odaklanmış hâle gelemezsiniz. Dikkatin gücünü artırmak aniden verebileceğiniz bir karar değildir. Tıpkı sporda kaslarınızı çalıştırdığınız gibi dikkatinizi de eğitmelisiniz. Bilinçli farkındalık zihin için jimnastiktir. Bununla birlikte çalışırken büyük bir çaba sarf etmeniz gerekmez. Dikkatinizi odaklamak için zihninizi eğitirken nazik olmalısınız yoksa zihniniz daha dikkatsiz hâle gelir. Bilinçli farkındalık bu yüzden nezaket gerektirir. Kendinize karşı çok sert davranırsanız zihniniz isyan eder.

Farkındalık enerjinin nerede ziyan olduğunu fark etmeniz anlamına da gelir. Endişelenme veya olumsuz düşünme alışkanlığınız varsa bu düşüncelerin farkına varıp onları durdurmayı öğrenebilirsiniz.

Stres işe devamsızlığın en büyük nedenidir. Bilinçli farkındalık stres düzeyinizi yönetmenize yardımcı olur, dolayısıyla üretkenliğinizi artırır çünkü o zaman en başında sağlıklı kalmayı başarır ve işe gitmeye devam edebilirsiniz. (Ama bu belki de faydalı bir şey değildir!)

Bilinçli farkındalık sahibiyseniz işiniz daha eğlenceli hâle gelir. Bir şey sizin için eğlenceli olduğu zaman da daha yaratıcı ve üretken olursunuz. Bir deneyim konusunda sıkılmak yerine zihninizi merak duymak için eğitirseniz, yaptığınız her şeyde merak duyarsınız.

Son olarak deneyim aracılığıyla fark edeceksiniz ki sizin işi yapmanız yerine iş sizin içinizden akıp gider. Kendi kendinizi çocukları doyururken ya da sunum yaparken bulursunuz. Bunu yapan "ben" hissini kaybedip daha rahat ve huzurlu hâle gelirsiniz. O zaman iş çabasız yapılır hâle gelir. Hem de çok yüksek kalitede ve eğlenceli bir şekilde. Bu da üretkenliğin iyi bir yolu gibi duruyor, ne dersiniz?

Bilgeliğe ulaşın

Bilgelik Doğu ve Batı geleneklerinde büyük saygı görür. Sokrat ve Plato felsefeyi kelimenin tam anlamıyla bilgelik aşkı *(philo-sophia)* olarak görüyordu. Batı geleneklerine göre bilgelik sizin esas doğanızdır ve sizi derin bir mutluluğa götürürken başkalarının da bu mutluluğu bulmalarına yardımcı olmanızı sağlar.

Büyük bir bilgeliğe ulaşabilirsiniz. Bilinçli farkındalık sizi bilgeliğe götürür çünkü kendi düşüncelerinizi ve duygularınızı becerikli bir şekilde kontrol etmeyi öğrenirsiniz. Olumsuz bir düşüncenizin olması, ona inanmanız gerektiği anlamına gelmez. Üzüntü, kaygı veya düş kırıklığı gibi zorlu duygular yaşadığınızda onlar tarafından kontrol edilmek yerine bilinçli farkındalığı kullanarak bu duyguları işleyebilirsiniz.

Duygusal dengeniz arttığında başkalarını daha derinden dinleyebilir ve doyurucu, kalıcı ilişkiler geliştirebilirsiniz. Zihniniz berraklaştığında daha iyi kararlar verebilirsiniz. Yüreğinizi açtığınızda daha mutlu ve daha sağlıklı olabilirsiniz.

Bilinçli farkındalık, artan farkındalığınız sayesinde sizi bilgeliğe götürür. Kendinizle, başkalarıyla ve etrafınızdaki dünyayla nasıl ilişki kurduğunuzun farkına varırsınız. Bu artmış farkındalıkla bilinçli seçimler yapabilirsiniz. Bir robot gibi otomatik bir şekilde yaşamak yerine bilinçli bir uyanıklık yaşarsınız ve kendiniz dâhil herkesin lehine olacak şekilde düşüncelerinize dayalı eylemlerde bulunursunuz.

Dalai Lama'yı bilge bir kişi örneği olarak görüyorum. Kendisi, nazik ve şefkatli biri olup başkalarının refahını düşünüyor. Bir bütün olarak insanlığın acısını azaltıp mutluluğunu artırmaya çalışıyor. Bencil değil, çok gülüyor, görevlerinin ve yaşadığı kayıpların altında ezilmiyor. İnsanlar onunla zaman geçirmekten hoşlanıyor. Bilinçli farkındalık içinde yaşadığı kesin.

Bilge olarak gördüğünüz kişileri bir gözden geçirin. Bu kişilerin özellikleri nelerdir? Onları, alışkanlıklarına bağlı ve kendi düşünceleri içinde kaybolmuş değil, bilinçli ve eylemlerinin farkında olan birileri olarak gördüğünüzü tahmin ediyorum. Başka bir deyişle bu insanlar farkındalığı yüksek olan kişilerdir!

Gözlemci yanınızı keşfedin

Bilinçli farkındalık ilginç bir kişisel keşif yolculuğudur. Kişi *(person)* sözcüğü Latince dramada karakter ya da maske anlamına gelen *persona* sözcüğünden gelir. Keşif *(discovery)* sözcüğüyse üstünü açmak anlamını taşır. Bu bağlamda kişisel keşif, maskenizi çıkarmak anlamını taşır.

Shakespeare'in söylediği gibi: "Bu dünya sahnesinde bütün adam ve kadınlar sadece oyunculardır." Bilinçli farkındalık uygulamasıyla rollerinizi, personanızı veya maske(ler)inizi siz olmanın anlamının bir parçası olarak görmeye başlarsınız. Yine her şeyi daha önce yaptığınız gibi yaparsınız: İnsanlara yardım etmeye, para kazanmaya ya da hoşlandığınız şeyleri yapmaya devam edersiniz ama bunun bir şeyleri görmenin yollarından sadece biri olduğunu, varlığınızın boyutlarından yalnızca biri olduğunu bilirsiniz.

Muhtemelen oynadığınız farklı roller için pek çok farklı maske takıyorsunuzdur. Ebeveyn, evlat, iş ortağı veya çalışan olabilirsiniz. Bu rollerin her biri sizden belirli yükümlülükleri yerine getirmenizi bekler. Bilinçli farkındalık uygulamasıyla bütün bu maskeleri indirmenin mümkün olduğunun farkında olmayabilirsiniz.

Bilinçli farkındalık sadece kendiniz olma fırsatıdır. Bilinçli farkındalık meditasyonu yaptığınızda bazen açık bir var olma hissi yaşarsınız. Derin, bölünmemiş bir huzur, sükûnet ve dinginlik hissedebilirsiniz. Genellikle sağlam olan fiziksel bedeniniz bazen farkındalığınızın arka planına kayar ve çevrenizle bir bağlantı hissi yaşarsınız.

Bazı insanlar bu deneyimlere çok bağlanırlar ve bir şeye "yaklaşıyormuş" gibi tekrarlamak için çok çabalarlar. Bununla birlikte zaman içinde bu görünüşte mutluluk veren deneyimlerin bile gelip geçtiğini fark etmeye başlarsınız. Geldikleri zaman tadını çıkarın, sonra bırakın gitsinler.

Bilinçli farkındalık uygulaması aracılığıyla hayat deneyimlerinin bir tanığı olduğunuzu keşfetmeye başlayabilirsiniz. Bilinçli farkındalık alıştırmanız sırasında düşünceler, duygular ve bedensel hisler gelir ve geçer ancak bir parçanız bütün bunların olmasını sadece gözler. Bu parçanız farkındalığın kendisidir. Bu, herkesin görebileceği ve yaşayabileceği çok basit bir şeydir. Hatta doğal olarak kendiniz olmak o kadar basittir ki kolayca gözden kaçırabilirsiniz.

Doğu felsefesine göre siz, bu gözlemci olarak mükemmelsiniz, olduğunuz hâlinizle tam ve eksiksizsiniz. Mükemmel olduğunuzu hissetmeyebilirsiniz çünkü düşüncelerinizle ve duygularınızla özdeşleşirsiniz ve bunlar da sürekli değişir. Nihayetinde bu doğal duruma ulaşmak için bir şey yapmanız gerekmez çünkü sürekli bu doğal durumdasınızdır. Tam burada ve tam şu anda.

Bu nedenlerle bilinçli farkındalık, kendini geliştirmeyle ilgili bir şey değildir. Varlığınızın merkezinde olduğunuz hâlinizle mükemmelsiniz! Bilinçli farkındalık alıştırmaları ve meditasyonları sadece beyninizi, daha fazla odaklanması ve sakinleşmesi, kalbinizi daha sıcak ve açık olması için eğitmenize yardım eder. Bilinçli farkındalık değişimle ilgili bir şey de değildir: Kendi içinde olduğunuz hâlinizle son derece güzel olduğunuzu fark etmeyle ilgilidir.

A New Earth: Create a Better Life'ın yazarı Eckhart Tolle şöyle diyor:

> *"Kafamın içindeki sesin ben olmadığımı fark etmek ne kadar özgürleştirici. O hâlde ben kimim? Bunu gören kişi."*

Bütün deneyimlerinizin tanığı olduğunuzu keşfettikten sonra hayatın iniş çıkışlarından daha az rahatsız olursunuz. Bu anlayış daha mutlu bir hayata giden bir yol sunar size. Akışa uymak ve hayatı bir dizi mücadele yerine bir macera olarak görmek biraz daha kolaydır.

Bilinçli Farkındalık Macerasına Başlayın

Bilinçli farkındalık kestirme bir çözüm değil, bir ömür boyu süren bir maceradır. Bilinçli farkındalığı bir gemi yolculuğu gibi düşünün. Yeni ve keşfedilmemiş toprakları arayan bir kâşifsiniz. Yol boyunca bilinçli farkındalığın böyle bir yolculuğa nasıl benzediğini açıklayacağım.

Yolculuğa başlıyoruz

Yolculuk başlıyor, yelken açıyorsunuz. Ne bulacağınızı ve belki de bu yolculuğa neden çıktığınızı bile bilmiyorsunuz fakat bu da heyecan ve maceranın bir parçası. Sonunda gerçekten hoşunuza giden ve bir şeyler kazanabileceğiniz bir şey yaptığınızı düşünebilirsiniz. Yapmak istediğiniz şey bu ve şimdi de gemidesiniz. Aynı zamanda olacaklar konusunda biraz da kaygılısınız. Ya işler istediğiniz gibi gitmezse?

Bilinçli farkındalık yolculuğunun başlangıcı sizin için böyle olabilir. Şöyle düşünebilirsiniz: "Sonunda yapmam gereken şeyi buldum." Bunu nasıl yapacağınızı öğrenmek için çok heveslisiniz, merak ve beklenti içindesiniz. Aynı şekilde bilinçli farkındalığı "yapabileceğinizden" emin olmayabilirsiniz: Sizde sabır/odak/disiplin/içsel güç olmadığından şüpheleniyor olabilirsiniz. Bilinçli farkındalık yolculuğu hakkında bazı *fikirleriniz* var. Şu anda x ve y yüzünden acı çekiyor olabilirsiniz ve bu kitabı okuduktan sonra bu acı dolu duyguların azalmasını istiyorsunuz. Başarmak istediğiniz açık hedefleriniz var ve bilinçli farkındalığın bu hedeflerinize ulaşmanıza yardım edeceğini umuyorsunuz.

Bilinçli farkındalıktan elde etmeyi umduğunuz şeylere dair uzun vadeli bir vizyonunuzun olması faydalıdır fakat dikkati bu hedeflere çok fazla yoğunlaştırmak faydalı değildir. Bilinçli farkındalık hedef-yönelimli değil, süreç-yönelimlidir. Aslında hiçbir yere gitmiyorsunuz. Bilinçli farkındalığın paradoksu buradadır. Eğer hedefleri çok fazla takıntı hâline getirirseniz süreç yerine hedefe odaklanmış olursunuz. Bununla birlikte bilinçli farkındalık yolculuğun kendisidir. Şimdiki zamana gelecekte bir zamanda ulaşmayacaksınız: Şimdiki zamanda ancak *şimdi* bulunabilirsiniz. Bu anı nasıl karşıladığınız başka her şeyden daha önemlidir. Kendinizi açık, meraklı, kabullenici, nazik ve bu anın farkında olmak üzere eğitebilirseniz gelecek kendisiyle ilgilenir. Bu yüzden siz geminizi yürütürken uyanık ve farkında kalın. Bilinçli farkındalıkta vizyon konusu için Bölüm 3'e bakabilirsiniz.

Zorlukların üstesinden gelmek

Bilinçli farkındalık yolculuğunuza devam ederken kısa süre içinde ilk heyecanınız kaybolmaya başlar. Hırçın denizlerle ve korsanlarla karşılaşırsınız! Bazı günler bu yolculuğa hiç çıkmamış olmayı dilersiniz. Keşke evde kalsaydım, diye düşünebilirsiniz.

Düzenli bir şekilde bilinçli farkındalık alıştırmaları yapmak zorlayıcı olabilir. En başta yeni ve heyecan verici olan şey size artık canlandırıcı gelmez. Nedenini bilmeden kısa bir süre için bile oturup meditasyon yapmaya karşı direnç hissedebilirsiniz. Endişelenmeyin: Bu, çok yaygın görülür. İlk direncin üstesinden geldikten sonra bu alıştırmanın hayal ettiğiniz kadar kötü olmadığını keşfedebilirsiniz. Alıştırmaya başlar başlamaz kendinizi iyi hissedersiniz ve hatta hoşunuza gider. Sonrasında da harika hissedersiniz çünkü kendi sağlığınız ve iyiliğiniz için bir şey yapmaya yönelik ilk direncinizin üstesinden gelmeyi başarmış olursunuz.

Bilinçli farkındalık alıştırması sırasında düşünce ve duygularınızla her mücadele edişinizde, aslında onları doğal bir zihinsel durum olarak kabul etmiyorsunuz demektir. Kabul eksikliği genellikle kendinizi ya da bütün bu bilinçli farkındalık sürecini eleştirdiğiniz anlamına gelir. Israr ederseniz duygu ve düşüncelerinizle içinde bulunduğunuz durumu kabul etmenin ve bu durum için kendiniz dâhil kimseyi suçlamamanın önemini yavaş ama kesin bir şekilde keşfedersiniz. Bilinçli farkındalıkta kabul her zaman önce gelir; değişim daha sonra.

Sık rastlanan bir diğer zorluk bilinçli farkındalığınıza yöneltmeniz gereken doğru tutumdur. Sık görülen ama işe yaramayan tutumlar arasında şunlar bulunur:

- Bunu yapacağım ama doğru yapmalıyım.
- Yüzde 100 odaklanmalıyım.
- Çok fazla çabalayacağım.

Biraz bilinçli farkındalık meditasyonu yaptığınızda aklınıza, "Hiç odaklanamıyorum." veya "Dikkatim çok dağılıyor, beceremiyorum." veya "Kötü bir meditasyon oldu." gibi düşünceler gelebilir. Ama bilinçli farkındalık yolculuğuna devam ettikçe tutumunuz şöyle değişmeye başlar:

- Her deneyime karşı elimden geldiğince nezaket, merak ve kabul içeren bir tutum sergileyeceğim.
- Çok büyük çaba göstermeyeceğim ama vazgeçmeyeceğim de. Ortada bir yerde kalacağım.
- Dikkatim dağılıyor. Bu sorun değil, farkındalığın bir parçası.
- Kötü meditasyon diye bir şey yoktur.

Karşı tarafa ulaşmak

Bir gün genç bir adam yürüyüşe çıkmış. Geniş bir nehre varmış. Şiddetli akıntıyı nasıl geçeceği konusunda uzun uzun düşünmüş. Yolculuğundan vazgeçmek üzereyken karşı tarafta hocasını görmüş. Genç adam karşı kıyıya bağırmış. "Nehrin karşısına nasıl geçeceğimi söyleyebilir misiniz?

Hocası gülümseyip cevap vermiş: "Dostum, zaten karşı taraftasın."

Bazen değişmeniz gerektiğini hissedersiniz, oysa aslında sadece olduğunuz hâlinizle iyi olduğunuzu fark etmeniz gereklidir. Huzurlu ve mutlu olabilmek için bazı hedeflerin peşinde koşarsınız ama aslında huzur ve mutluluktan uzağa koşuyor olabilirsiniz. Bilinçli farkındalık koşmayı bırakıp dinlenmeniz için bir davettir. Zaten karşı taraftasınız.

Tutumunuz değiştikçe bilinçli farkındalık alıştırmaları ve meditasyonları daha kolay hâle gelir çünkü alıştırma sırasında ve sonrasında daha az yargılayıcı düşünce bombardımanına tutulursunuz. Ve eğer yargılayıcı düşünceniz olursa, onlara da deneyimlediğiniz diğer düşünceler gibi muamele eder ve elinizden geldiğince gitmelerine izin verirsiniz.

Bir ömürlük yolculuğu keşfedin

Uzun süre yolculuk yaptıktan sonra nihayet uzakta bir kara parçası görüyorsunuz. Keşfiniz sırasında gördüklerinizin hepsinden daha güzel. Oraya varınca durmaya karar veriyorsunuz. Kara o kadar yeni ve ferah görünüyor ki ama aynı zamanda çok da tanıdık ve sıcak. Yaklaştıkça kendi evinize yaklaştığınızı keşfediyorsunuz. Gittiğiniz onca yer ve onca maceradan sonra en çok burada, ayrıldığınız yerde rahat ediyorsunuz! Fakat yolculuk boşa geçmiş de değil. Yolda bir sürü şey keşfettiniz ve en fazla değer verdiğiniz şeyi bulmak için o yolculuğu yapmak zorundaydınız.

Son olarak, bilinçli farkındalıkta hiçbir şey aramak zorunda olmadığınızı fark edersiniz. Her şey olduğu hâliyle iyidir. Zaten evinizdesiniz. Her an sihirli, yeni ve ferah. Her an bir daha asla tekrarlanmayacak bir hazine. Farkındalığınız her zaman ışıldıyor, etrafınızı ve izinizi hiç çabasız aydınlatıyor. Farkındalığın aç kapa düğmesi yok: Farkındalık çaba harcamadan açıktır. İnişler çıkışlar, zevkler ve acılar yaşasanız da artık hiçbir şeye fazla tutunmaz, dolayısıyla daha az acı çekersiniz. Bu, devam eden ömürlük yolculuk olarak son hedef değildir. Hayat kendi tarzında önünüze serilmeye devam eder ve siz, hayatla nasıl akıp gideceğinizi kavramaya başlarsınız.

Buda şöyle der:

> "Zihin ve beden sağlığının sırrı geçmiş için yas tutmak, gelecek için endişelenmek ya da sıkıntıları beklemek değil, şimdiki zamanı bilgece ve içtenlikle yaşamaktır."

Bilinçli farkındalık yolculuğu bu şekilde yaşamayı nasıl başaracağınızı keşfetmektir.

Bilinçli farkındalığın tadı: Duyuların farkındalığı

Biraz farkındalık deneyimi yaşamak isteyebilirsiniz. Hindistan cevizinin tadının neye benzediği konusunda sürekli okuyabilirsiniz ama tadına kendiniz bakana kadar neye benzediğini bilmezsiniz. Aynı şey farkındalık için de geçerlidir.

Bu basit bilinçli farkındalık alıştırmasının güzelliği farkındalık hakkında bilmeniz gereken her şeyi kapsamasıdır. Bu alıştırmayı yıllar önce "pratik felsefe okulu"nda keşfettiğim bir teknikten uyarladım. Bu armağanı size iletmek istiyorum.

Bu alıştırma en iyi şekilde 2 numaralı ses kaydıyla yapılır. Rahat bir pozisyon bulun. Bir koltuk ya da sandalyeye oturabilir ya da bir mindere uzanabilirsiniz. Tercih sizin. Gözlerinize ulaşan renkleri fark ederek başlayın. Tonları, gölgeleri ve renkleri fark edin. Bazı insanların sahip olmadığı görme mucizesinin tadını çıkarın. Sonra yavaşça gözlerinizi kapayıp dokunma duyusunun tadına varın. Bedeninizdeki duyumları fark edin. Doğal ve otomatik olarak nefes alan bedeninizdeki hisleri fark edin. Gerilim ve rahatlık alanlarını hissedin. Sonra kokuların farkına varın. Ardından ağzınızdaki tada geçin.

Sonra sesleri fark edin. Yakındaki ve uzaktaki sesleri. Sesin kendisini dinleyin, sesle ilgili düşüncelerinizi değil. Dinlerken bütün çabanızı bir kenara bırakın – seslerin size gelmesine izin verin. Son olarak gözlemci benliğinize girin – bütün duyularınızı aydınlatan farkındalığa. Arka plandaki bu farkındalıkta dinlenin; bu, sizin için her ne anlama geliyorsa. "Var olma" hissi. Hepimizin sahip olduğu "ben" hissi. Bir şey yapma çabanızı bırakın ve sadece olun... hazır olduğunuzda bu bilinçli farkındalık alıştırmasını bitirin ve eğer isterseniz bedeninizi esnetin.

Bu soruları düşünün:

Bu alıştırmanın bedeniniz ve zihniniz üzerindeki etkisi nasıldı? Ne keşfettiniz?

Daha fazla farkında olmak isterseniz, bu alıştırmayı günde birkaç kez tekrarlayın. Bu alıştırma basittir ama düzenli yapıldığında etkili ve dönüştürücüdür.

Bölüm 2

Bilinçli Farkındalığın Faydalarının Keyfini Çıkarmak

Bu Bölümde

- Bilinçli farkındalığın ne için olduğunu anlayacak,
- Bilinçli farkındalığın düşünceleriniz ve duygularınız üzerindeki etkilerini fark edecek,
- Bilinçli farkındalığın özünü keşfedeceksiniz.

Bilinçli farkındalığın verdiği zevk dans etmenin verdiği zevke benzer biraz. Kalp-damar sisteminiz için faydası olduğu veya zorlu bir dans performansından sonra beyninizi güçlendirdiği için mi dans edersiniz? Aklınızda bir amaç veya nedenle dans ettiğinizde dans biraz bozulur, öyle değil mi? Dans için dans etmek daha eğlencelidir. Ama tabii ki sırf zevk olsun diye dans etmek, dansın zihniniz ve bedeniniz üzerindeki faydalarını azaltmaz. Bunlar sadece pastanın üstündeki krema gibidir.

Aynı şekilde farkındalık için farkında olun. Bilinçli farkındalık duyularınızla bağlantı kurmayla, meraklı olmayla, insan zihninin içsel çalışmalarını keşfetmeyle bağlantılıdır. Bilinçli farkındalığın faydalarını almakla çok fazla uğraşırsanız eğlenceyi kaçırırsınız. Bilinçli farkındalık yolculuğu belirli bir varış yerine ulaşmak için değildir: Varış yeri yolculuktur. Bilinçli farkındalığın bu bölümde anlatılan çeşitli faydalarını okurken bunları aklınızdan çıkarmayın. Bilinçli farkındalığın; rahatlama, daha iyi bir zihinsel ve duygusal sağlığa ulaşma, kendinizle ve diğerleriyle daha iyi ilişkiler kurma gibi faydaları yol boyunca elde edilen ilave bonuslar gibidir. Bilinçli farkındalığın size nasıl yardımcı olacağını keşfetmek için okumaya devam edin.

Bedeni Gevşetir

Zihin ve beden neredeyse tek bir varlık gibidir. Zihniniz kaygılı düşüncelerle gerilirse bedeniniz de otomatik olarak gerilir. İkisi el ele birlikte gider.

Yüksek seviyelerde stres yaşadığınızda bedeniniz neden gerilir? Bunun nedeni mekaniktir ve insan bedeninde yerleşiktir. Stres yaşadığınızda bedeninizde zincirleme bir reaksiyon başlar ve bütün bedeniniz savaş veya kaç durumuna hazırlanır. Bir sürü enerji bedeninize hücum eder; bedeniniz bu enerjiyi ne yapacağını bilmediği için gerilirsiniz.

Bilinçli farkındalığın amacı sadece rahatlamanızı sağlamak değildir. Farkındalık bundan çok daha derinlere iner. Bilinçli farkındalık, eğer mümkünse neşeli bir şekilde farkında olmak ve an be an deneyiminizi keşfetmektir.

Bu yüzden eğer gerginseniz bilinçli farkındalık bu gerilimin farkına varmak anlamına gelir. Bedeninizin neresi gergin? Bu gerilimin şekli, rengi ve dokusu nasıl? Bu gerilime verdiğiniz tepki ne; düşünceleriniz neler? Bilinçli farkındalık, deneyiminize merak katmayla ilgilidir. O zaman deneyiminize nezaket ve kabul katarak bedeninizin gergin kısımlarına nefesinizi vermeye başlayabilirsiniz. Tekrar ediyorum, gerilimi değiştirmeye ya da ondan kurtulmaya çalışmadan. Hepsi bu. Emin olun, bunu yapmak genellikle rahatlamayı da getirir. Stres azaltma hakkında daha fazla okumak için Bölüm 12'ye bakın.

Tekrar temasa geçmek

Bebekken büyük olasılıkla bedeninizle sürekli temas hâlindeydiniz. Belli belirsiz duyumları fark ediyordunuz, etrafınızdaki dünyanın farklı dokularının tadını çıkarıyordunuz. Büyüdükçe kafanızı daha fazla, bedeninizi daha az kullanmayı öğrendiniz. Bedeninizle çocukken olduğu kadar temas hâlinde değilsiniz. Bedeninizin zihniniz aracılığıyla size verdiği belli belirsiz mesajları fark etmiyor olabilirsiniz. Bazı insanların, bedeni, sadece beyni bir toplantıdan diğerine taşıyan bir araç olarak gördüklerine eminim!

Aslında zihninizle bedeniniz arasındaki mesajlar iki yönlü bir süreçtir. Zihniniz bedeninize sinyaller verir, bedeniniz de zihninize. "Bu bilinçli farkındalık kitabını okumak çok hoşuma gidiyor." diye düşünürsünüz, bedeniniz bu sinyali alır. Acıkırsınız, bedeniniz beyninize yemek yeme zamanının geldiğini haber veren sinyaller gönderir. Ya stres hissedince ne olur? Omuzlarınızda bir gerginlik, gözlerinizde bir seğirme veya kalp hızınızda bir artış fark ederseniz, yine bedeniniz zihninize bir sinyal yolluyor demektir.

Ya zihniniz kendi düşünceleriyle çok meşgulse ve bedeninizden gelen sinyalleri fark bile etmezse? Bu durumda artık bedeninizle temas hâlinde değilsiniz veya bedeninizle ilgilenmiyorsunuz demektir. Açlık ve susuzluk, yorgunluk ve stres gibi içgüdüsel mesajlarınızı artık açıkça duymuyorsunuz demektir. Bu da bedensel sinyallerle zihniniz arasındaki bağlantının daha fazla kopmasına neden olur, böylece işler daha kötüye gider. Böyle bir farkındalık eksikliği yüzünden stres kontrolden çıkabilir.

Bilinçli farkındalık bedeninizden haberdar olmayı vurgular. Beden taraması önemli, bilinçli farkındalık meditasyonlarından biridir (Bölüm 6'da tarif ediliyor). Bu meditasyonda 10-30 dakika boyunca ayak parmaklarınızdan başınızın üstüne kadar bedeninizin farklı kısımlarına dikkat etmek üzere yönlendirilirsiniz. Bazı insanlar şöyle tepki verir: "Vay canına, bedenime hiç bu kadar dikkat etmemiştim; çok ilginçmiş!" veya "Şimdi bedenime tekrar taşındığımı hissediyorum."

Beden taraması meditasyonu bir iyileşme deneyimi sunar. Geçmişte deneyimlediğiniz ama belki genç olduğunuz için hissetmeye hazır olmadığınız duygular bastırılabilir ve bedende hapsolabilir. Bazen insanlar yıllarca fiziksel bir hastalıktan yakınır ama doktorlar nedenini açıklayamaz. Sonra psikolojik danışma veya meditasyon yoluyla bastırılmış duygu bilince ulaşır ve serbest kalır. Bedendeki gerilim veya açıklanmayan "hastalık" bazen duygunun serbest kalmasıyla kaybolur. Bu da beden ve zihnin ne kadar bağlantılı olduğuna ve bedenle tekrar temasa geçmenin faydalarına dair başka bir örnektir. Bölüm 14'te, bilinçli farkındalık yoluyla bedenin iyileşmesi hakkında daha fazla şey bulabilirsiniz.

Çatlak çömlek

Bir zamanlar hocasına her gün iki çömlek su taşıyan bir saka varmış. Her gün en yakın dereye gidip iki çömleği de suyla doldurur, boynunda taşıdığı sopanın iki ucuna asılı çömleklerle geri dönermiş. Çömleğin biri çatlakmış, bu yüzden saka, hocasının yanına varana dek suyun yalnızca yarısı kalırmış. Bu durum iki yıl boyunca devam etmiş. Saka, her gün yalnızca bir buçuk çömlek su getirebilmiş. Mükemmel çömlek başarılarıyla gurur duyuyormuş. Çatlak çömlekse yapması gereken işin yalnızca yarısını yapabildiği için üzgünmüş. Bir gün çatlak çömlek sakaya şöyle demiş: "Çok üzgünüm ve çok utanıyorum. Mükemmel değilim, suyun tamamını içimde tutamıyorum. Kime ne yararım var ki?" Saka, çatlak çömleğe yere bakmasını söylemiş. Çatlak çömlek yolun kendi tarafında çok güzel yabani çiçekler ve bitkiler olduğunu fark etmiş. Saka şöyle açıklamış: "Senin çatlak olduğunu fark ettiğimde yolun bir tarafına çiçek dikmeye karar verdim. Sen, her gün su sızdırırken yolun o tarafındaki çiçekleri sulamış oluyorsun. Eğer sen çatlak olmasaydın bu muhteşem çiçekler burada olmazdı."

Bazen mükemmel olmadığınızı veya yaptığınız alıştırmanın mükemmel olmadığını düşünebilirsiniz ama nereden biliyorsunuz? Bu hikâye, çatlak bir çömleğin bile olduğu hâliyle mükemmel olduğunu gösteriyor. Aynı şekilde siz de bütün kusurlarınızla mükemmelsiniz. Sizi, eşsiz yapan bu kusurlarınızdır.

Bağışıklık sisteminizi güçlendirir

Eğer bedeninizde bir şeyler yolunda gitmiyorsa normalde bağışıklık sisteminiz bununla savaşır. Ne yazık ki stres tepkisinin bir özelliği bağışıklık sisteminin o kadar etkili bir şekilde çalışmamasıdır. Bedeniniz tehdit altındayken bütün kaynaklarını bu tehditten kurtulmaya yöneltir; hazım veya bağışıklık sistemi için gereken enerji geçici olarak kapatılır.

Stresin mutlaka kötü olması gerekmez. Stres seviyeniz çok düşükse etkili bir şekilde performans gösteremezsiniz ve kolayca canınız sıkılır. Ancak eğer sürekli olarak yüksek seviyede stres yaşarsanız bedeninizin doğal bağışıklık sistemi düzgün çalışmayı bırakır.

Son araştırmalar gösteriyor ki strese karşı olumlu bir tutum takınırsanız, stresi enerji veren ve canlandıran bir şey olarak görürseniz, stres bedeniniz üzerinde çok az olumsuz etki yaratır. Yani strese karşı tutumunuzun bile bir etkisi vardır.

Bilinçli farkındalık, bedeninizdeki belli belirsiz değişiklikleri fark etmenizi sağlar. İlk aşırı stres belirtisinde bilinçli farkındalık sayesinde stresi çoğaltmak yerine nasıl azaltacağınızı keşfedersiniz. Bilinçli farkındalık yoluyla stresin sadece olumsuz yönleri yerine, olumlu, enerji veren faydalarını da hatırlayabilirsiniz. Bu şekilde bilinçli farkındalık bağışıklık sisteminize gerçekten faydalı olabilir.

Acıyı azaltır

Sekiz hafta boyunca bilinçli farkındalık alıştırmaları yapan insanların hissettiği acı seviyesinin azaldığı kanıtlanmıştır. Bilinçli farkındalık meditasyonları kullanmaya başlayana dek acılarıyla baş edecek bir yol bulamayan danışanlarım oldu.

Acı hissettiğinizde doğal olarak acıyı engellemek istersiniz. Acıyan bölgenin etrafındaki kasları gerer, dikkatinizi başka bir şeye yönlendirmek için çaba harcarsınız. Başka bir yaklaşımda da acıyı durdurmak istediğiniz için acıya öfkeyle yaklaşırsınız. Bu da yalnızca acıyan bölgede değil, bedenin diğer bölgelerinde de daha büyük bir gerilim yaratır. Bazen acıyla savaştığınızı hissedersiniz. Bu da sizinle acı arasında bir ikilik yaratır. Acıyla savaşmak için enerji harcarsınız. Ya da belki de acıya teslim olursunuz: Acı sizi ele geçirir ve kendinizi çaresiz hissedersiniz.

Bilinçli farkındalık radikal olarak farklı bir yaklaşım kullanır. Bilinçli farkındalıkta acı hissine olabildiğince dikkat etmeniz teşvik edilir. Diziniz acıyorsa dikkatinizi başka yere vermek yerine fiziksel acının olduğu alana bilinçli bir farkındalıkla odaklanırsınız.

Bu da nezaket, merak ve kabul gibi tutumları mümkün olduğunca acıyan alana yönlendirmeniz anlamına gelir. Bunu yapmak başta kolay değildir ama alıştırma yoluyla daha iyi hâle gelirsiniz. Daha sonra fiziksel acı hissinin kendisiyle, acıya getirdiğiniz diğer şeyler arasındaki farkı düşünebilirsiniz. *Fiziksel* acıyla *psikolojik* acı arasındaki farkı anlamaya başlarsınız. Fiziksel acı bedendeki gerçek, hassas duyumdur, psikolojik acıysa biriken stres, kaygı ve düş kırıklığıdır. Bilinçli farkındalık yoluyla psikolojik acıyı bırakmaya başlarsınız, böylece geriye yalnızca fiziksel acı kalır. Psikolojik acı çözülmeye başladığında fiziksel acının etrafındaki kas gerginliği gevşemeye başlar, acı algısı biraz daha azalır. Acıyı içinde bulunduğumuz anda olduğu hâliyle kabul edebilmeye başlarsınız. Bilinçli farkındalık ve fiziksel iyileşme hakkında daha fazla okumak için Bölüm 14'e gidin.

Yaşlanma sürecini yavaşlatır

İnsanların yaşlanınca neden öldüklerini hiç merak ettiniz mi? Yaşlanma süreci tam olarak nedir? Bilim insanları yaşlanmanın hücrelerinizde doğal olarak meydana geldiğini keşfetti. Bunu keşfeden bilim insanları (Elizabeth Blackburn ve meslektaşları) bu bulgularıyla 2009'da tıp alanında Nobel Ödülü kazandı.

Bütün hücrelerinizde DNA, yani her hücreyi yenilemek için gereken bilgi bulunur. Bu DNA sarmalları, ayakkabı bağcıklarının koruyucu uçlarına benzeyen *telomer* denen küçük başlıklarla korunur. Başlıklar DNA zincirlerinin yıpranmasını önler.

Yaşlandıkça bu başlıklar kısalır, sonunda da tamamen yok olur. Hücreler artık yenilenemez. Buna yaşlılıktan ölmek denir.

DNA'nın uçlarındaki başlıklar kanser, kalp hastalığı, diyabet ve romatizma gibi yaşlılık hastalığıyla bağlantılıdır. Bilim insanları daha önce bu telomerlerin kısalmasının kaçınılmaz olduğunu düşünüyordu.

İyi haber şu ki stres seviyeniz ne kadar düşükse bu telomerler o kadar yavaş yıpranır. Bilinçli farkındalık meditasyonu yapan gruplar üzerinde yapılan araştırmalar telomerlerin aslında uzayabildiğini gösterdi. Bu inanılmaz bir bulgu. Bilinçli farkındalığın zihinsel disiplini, çalışmaya katılanların vücutlarındaki mikroskobik genleri etkilemiş ve yaşlanma hızını etkin bir şekilde düşürmüştür. Bilinçli farkındalık meditasyonu yapanlar arasında en fazla olumlu fayda gördüğünü düşünenler, telomer uzunlukları en fazla artmış olanlardı.

Bu yüzden artık bodoksa, yaşlanma karşıtı kremlere veya estetik cerrahiye ihtiyaç yok. Sadece bilinçli farkındalık alıştırması yapın. Hem daha ucuz. Bu sayede büyük olasılıkla daha güzel görünecek ve çok uzun yıllar yaşayacaksınız!

Çok fazla çabalamayın

Bir dövüş sanatları öğrencisi, hocasına gidip içtenlikle şöyle demiş: "Sizin dövüş sanatları sisteminizi öğrenmeye kendimi adadım. Bu alanda ustalaşmam ne kadar sürer?" Hoca, oldukça sıradan bir cevap vermiş: "on yıl." Öğrenci, sabırsızlıkla cevaplamış: "Ama ben daha çabuk ustalaşmak istiyorum. Çok çalışırım. Her gün alıştırma yaparım; gerekirse günde on saat veya daha fazla. O zaman ne kadar sürer?" Hoca, bir an düşünüp cevap vermiş: "yirmi yıl."

Bu hikâye sizin için ne anlam taşıyor? Bana göre çok çalışma ve bir hedefe ulaşma genellikle bir arada yürümüyor. Bazen, özellikle bilinçli farkındalık gibi bir şeyin alıştırmasını yaparken sadece her şeyin kendi hızıyla gerçekleşmesine izin vermek gerek. Eğer kaygılıysanız anlayışınızı engelleyebilirsiniz. Bilinçli farkındalık serbest bırakmayla ilgilidir, çok çabalamayla değil.

Zihni Sakinleştirir

Zihniniz okyanus gibidir: ara sıra vahşi, bazen de dingin. Bazen zihniniz hiç durmadan bir düşünceden diğerine gider. Bazen düşünceleriniz daha yavaş gelir ve aralarında daha fazla mesafe olur.

Bilinçli farkındalık düşüncelerinizin hızını değiştirmek değil, en başta ortaya çıkan düşünceleri fark etmektir. Düşüncelerinizden bir adım geri çekildiğinizde dalgaların üstüne çıkabilirsiniz. Dalgalar hâlâ oradadır ama düşünceler tarafından kontrol edilmek yerine gösteriyi seyretme olasılığınız daha fazladır.

Zihninizi iyi bir arkadaş gibi düşünün. Arkadaşınızı evinize davet ederseniz ona nasıl davranırsınız? Onu kahve içmeye, üç tane çikolatalı bisküvi yemeye, bunu istemese bile gününüzün nasıl geçtiği hakkında konuşmanızı dinlemeye zorlar mısınız? Arkadaşınız çay ve sade bisküvi tercih edebilir, kendi gününü de anlatmak isteyebilir. Ona, nazik ve dostça bir tavırla ne istediğini sorarsınız. Aynı şekilde zihninize de arkadaşınız gibi davranın. Zihninizi nefesinize veya yaptığınız işe odaklanmaya davet edin. Zihninizin huzursuz olduğunu fark ettiğinizde bunu kabul edin. Gülümseyin, zihninizden yavaşça yeniden odaklanmasını isteyin. Nazik yaklaşım, tek yoldur. Zihniniz kendi hızında doğal bir şekilde berraklaşacaktır.

Düşüncelerinizi dinlemek

Etrafınızdaki insan yapımı her şey başlangıçta sadece birinin aklındaki bir düşünceden ibaretti. Pek çok insan düşüncenin çok güçlü olduğunu düşünür. Bütün sözleriniz, bütün hareketleriniz ve eylemleriniz, her şey bir düşünceyle motive olur. Bu yüzden aklınızdan geçen düşüncelerin farkında olmak kulağa anlamlı geliyor.

Aynı düşüncelerin zihninizde nasıl dönüp durduğunu fark ettiniz mi hiç? Düşünceleriniz beyninizdeki kendi yollarında hareket ederken beyin kolayca bir alışkanlık örüntüsüne girer. *Bir arada ateşlenen nöronlar birbirine bağlanır.* Ne zaman aklınızdan belirli bir şey geçirseniz veya belirli bir eylemi gerçekleştirseniz aynı düşünceyi tekrar düşünme şansını biraz daha artırırsınız. Tekrarlayan düşünceler veya hareketlerle nöronlar arasındaki bağlantı güçlenir. Bu düşüncelerin veya hareketlerin bilincinde değilseniz, siz daha farkına bile varmadan veya doğruluklarını veya geçerliliklerini sorgulamadan hayatınızı etkileyen her türlü olumsuz, doğru olmayan, işe yaramayan düşüncelere veya davranışlara sahip olabilirsiniz.

Diyelim ki bir müşteriniz yaptığınız bir iş için size olumsuz bir geri bildirim verdi. "Bu iş için yeterli değilim." veya "çok aptal biri" gibi düşünceler zihninizde dolaşıp durabilir. Keyfinizin kaçtığını, uykunuzun etkilendiğini hissedebilir ve bugünkü işlere gereği gibi odaklanamazsınız. Bu da bir işe yaramaz. Ama korkmayın: Farkındalık burada da imdadınıza yetişiyor!

Bilinçli farkındalık düşüncelerinizi, duygularınızı ve eylemlerinizi izlemeniz için sizi teşvik eder; o zaman işe yaramayan düşünceleri fark edebilir ve doğruluklarını sorgulayabilirsiniz. Buna ek olarak düşüncelerin ve duyguların sadece farkında olmak bile bunları doğal olarak dağıtır. Duygu ve düşüncelerin farkında olmayı içeren meditasyon için Bölüm 6'ya bakın.

Beyniniz size hikâyeler anlatıyor

Bilim insanları kendilik hissinin beyninizde nasıl yaratıldığıyla ilgileniyor. Hayatta olduğunuzu biliyorsunuz, değil mi? Bilim insanları bunu inceliyorlar.

Araştırmacılar, beyninizin size sürekli hikâyeler anlattığını keşfetti. Kim olduğunuz, birlikte olduğunuz diğer insanlarla ilişkinizin nasıl olduğu, bu hafta neler yapacağınız vs. gibi şeylerle ilgili hikâyeler. Buna hikâye anlatan kendiliğiniz diyelim. Ama ya kendinize olumsuz hikâyeler anlatıyorsanız? Mesela yeterince iyi olmadığınıza ve mutluluğu ve başarıyı hak etmediğinize dair hikâyeler. Bu, gerçekten enerji tüketici olabilir.

Neyse ki size iyi haberlerim var. Hikâye anlatan kendiliğiniz her zaman iş başında değildir. Şimdiki zaman, kendiliğiniz de vardır. Beyninizin bu kısmı çalıştığında, şimdi ve burada'da yaşar; duyularınızla bağlantı hâlinde olursunuz. Bilinçli farkındalık alıştırması yapan insanlar şimdiki zaman kendiliğinin işbaşında olduğu zaman miktarını artırabilirler ve daha mutlu insanlar olabilirler!

Bu yüzden zihniniz size sizinle ilgili hikâyeler, özellikle cesaret kırıcı hikâyeler anlattığı zaman dikkat edin. Sonra gülümseyip dikkatinizi duyularınızdan birine yöneltin. Gülümsemek suretiyle zihninizde bir savaş başlatmak yerine durumunuzun olumlu kısmını görmek için kendinize yardım ediyorsunuz. Ve duyularınızla bağlantıya geçmek zihninizin düşünceli, hikâye anlatan kısmının kontrolü ele geçirmesine engel oluyor.

Daha iyi kararlar vermek

Günün her anı farkında olsanız da olmasanız da bir sürü karar veriyorsunuz. Bu bölümü okumaya karar verdiniz. Bir ara durmaya ve başka bir şey yapmaya karar vereceksiniz. Karar vermemeye karar verseniz bile bu da bir karardır! Vermek zorunda olduğunuz daha önemli kararların daha büyük etkileri vardır ve "iyi" bir karar çok arzu edilen bir şeydir. Şu anda bütün yaptıklarınız ve sahip olduklarınız çoğunlukla geçmişte verdiğiniz kararların sonucudur.

Bedeninizin farkında olmak daha iyi kararlar vermenize yardımcı olur: İçinizden gelen ses, ne yapacağınızı söyleyen, karnınızdan gelen bir işarettir ve bazı deneylerde bunun mantıklı düşünmeden daha hızlı ve doğru olduğu bulunmuştur. Araştırmalar, bağırsaklarda ikinci bir beyin gibi bir sinir kitlesi bulunduğunu gösteriyor. Bu sezgi, şirket CEO'ları tarafından önemli kararlar verilirken rutin bir şekilde kullanılır.

Virgin Group'un kurucusu Richard Branson kararlarının çoğunun içinden gelen sese dayandığını söylüyor. Sırf mantıklı düşünmeye ve muhasebecilerin tavsiyelerine güvense Virgin Atlantic'i, Virgin Galactic'i veya şirketlerinin çoğunu hiç kurmazdı. Sırf mantığa değil duygularına güvenmek onu hem mültimilyoner hem de büyük bir toplum sever hâline getirdi.

İçten gelen ses neden çok etkilidir? Bilinçdışı zihninizde, bilinçli zihninizin baş edebileceğinden çok daha fazla bilgi mevcuttur. Sadece bilinçli, mantıklı düşünceye dayanarak karar vermek bilinçdışı beynin devasa kapasitesini gözden kaçırır. Bilinçli farkındalık, dikkat seviyenizi derinleştirir ve sezgisel, bilinçdışı tarafınıza dokunmaya başlamanıza yardımcı olur.

Aklınızı başınıza toplamak

Daha fazla farkında olmanın ve zihni sakinleştirmenin en önemli yollarından biri duyularınızla bağlantı kurmaktır: görme, işitme, dokunma, koku ve tat. Şu ifadeleri düşünün: "Bu çok makul (sensible)," "Bir şeylerin ters gittiğini seziyorum (sense)," ve "Aklı başına geliyor (coming to her senses)." İnsanların "sense" [1] sözcüğünü kullanışı duyu organlarımızla temas hâlinde olmaya değer verdiğimizi ve takdir ettiğimizi gösteriyor. Mantıklı (sensible) kararlar vermek istiyorsanız duyularınızla temas hâlinde olmanın değerini içgüdüsel olarak bilirsiniz.

Duyularınızla temas hâlinde olmanın faydaları nelerdir? Eğer beş duyu organınıza gelen uyaranlara dikkat etmiyorsanız, sadece duygu ve düşüncelerinize dikkat ediyorsunuz demektir. Başka bir şeyin farkında değilsinizdir. Düşünceleriniz esasen geçmişten, belleğinizden gelen deneyimlerinize dayanır. Yeni bir şey hayal edebilirsiniz fakat aslında zihniniz geçmiş deneyimlerinizi yeniden işler veya geçmiş deneyimlerinize dayalı fikirlerinizi geleceğe yansıtır. Bu yüzden duyularınıza dikkat etmediğinizde şimdiki zaman yerine geçmişe dayalı düşünceleriniz ve duygularınızla sıkışıp kalırsınız.

1 *Sense* sözcüğü İngilizcede duyu anlamını taşır (ç.n.)

Duyularınızdan biriyle, diyelim ki dokunma duyunuzla bilinçli bir şekilde bağlantı kurarak zihninizi doğal olarak sakinleştirmeye başlarsınız. Bilinçli farkındalığa nefeslerinize odaklanmayla başlayabilirsiniz. Genişleyen karnınıza ya da göğsünüze veya bedeninize girip çıkan havanın hareketine odaklanın. Belirli bir duyuya, bu örnekte dokunma duyunuza odaklanarak dikkatinizi odaklıyorsunuz. Zihninizin canı istediği gibi gezinmesi yerine onu bir konu üstünde kalması için yumuşak bir şekilde eğitiyorsunuz. Tıpkı yavru bir köpeği, yolda yürümeyi, kaçıp gitmemeyi öğretirken eğittiğiniz gibi dikkatiniz ne zaman dağılsa yavru köpeği tekrar yola getirdiğiniz gibi zihninizi de konuya geri getirirsiniz. Dikkatinizi nasıl odaklayacağınızı öğrenmenin yanı sıra kendinize karşı nazik olmayı keşfedersiniz. Kısa, bilinçli farkındalık meditasyonu için Bölüm 6'ya bakınız.

Duyularınızın farkında olarak:

- Dikkatinizi odaklanmak üzere eğitiyorsunuz.
- Zihniniz dağılıp gittiğinde kendinize karşı nazik oluyorsunuz.
- Neye dikkat edeceğiniz konusunda bir sürü seçeneğiniz olduğunu fark ediyorsunuz.
- Dikkatinizi bilerek düşüncelerinizden uzaklaştırıp duyularınıza çevirmeyi seçtiğinizi anlıyorsunuz.
- Zihninizi sakinleştiriyor ve bir açıklık hissi geliştiriyorsunuz.

Dikkatli bir zihin yaratmak

Dikkat, bir şey başarmada esastır. Eğer dikkat edemezseniz, her ne olursa olsun işi tamamlayamazsınız. Bilinçli farkındalık, dikkatinizi, bir konu üstünde tutarak veya zaman zaman dikkat türünü değiştirerek eğitir.

Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ? (Duygusal Zekâ: Neden IQ'dan Daha Önemli Olabilir?) kitabının yazarı Daniel Goleman, kısa bir süre önce *Focus: The Hidden Driver of Excellence (Odak: Mükemmelliğin Gizli Sürücüsü)* adlı bir kitap yayımladı. Goleman, bu kitabında odaklanmanın hayatımızın her alanında ne kadar önemli olduğunu açıklıyor. Nefes farkındalığı alıştırması (Bölüm 6'da kendiniz deneyin) yapan insanların beyinlerinin görüntülerini inceleyen bir araştırmayı da anlatıyor. Beyin aşağıdaki zihinsel alıştırmayı yaparken araştırmacılar dört farklı aşama bulmuşlar:

1. **Nefesinize odaklanın.** Beynin odaklanmayla ilgili kısmı harekete geçiyor.
2. **Beyninizde bir düşünce silsilesi olduğunu fark edin.** Beyninizin, dikkatinizin bir düşünce silsilesine doğru kaydığını fark eden kısmı harekete geçiyor.

3. **Bu düşünce silsilesini bırakın.** Beyninizin düşüncelerinizi bırakmanıza izin veren kısmı harekete geçiyor.

4. **Tekrar nefesinize odaklanın.** Beyninizin, dikkatinizi odaklamak istediğiniz nesneye yeniden odaklanmak için kullanılan kısmı yeniden harekete geçiyor.

Bu süreçlerin her birine ayrılmış beyin kısımları tekrarlanan bilinçli farkındalık alıştırmalarıyla güçlenir.

Bu alıştırmaları düzenli olarak yaparsanız, ister e-posta yazmak, ister sevdiğiniz birini dinlemek, isterse gün batımını seyretmek olsun, dikkatinizi vermek istediğiniz şeye odaklanmada daha becerikli hâle gelirsiniz.

Dikkatiniz farklı şekillerde odaklanabilir (Şekil 2.1'de gösteriliyor):

- Dar dikkat, bir lazer ışını gibi odaklanmış ve keskindir. Bu dikkati sebzeleri doğrarken veya mektup yazarken kullanabilirsiniz.
- Geniş dikkat, spot ışığı gibi daha açık ve yaygındır. Araba sürerken dikkatinizin açık olması idealdir, böylece yandan gelen bir arabayı veya ileride oynayan çocukları fark edebilirsiniz.
- Dış dikkat, duyularınız yoluyla dış dünyaya yönelik dikkattir.
- İç dikkat, duygu ve düşüncelerinize yönelik farkındalığınızdır.
- Gözlemci veya şahit farkındalığı, hangi tür dikkati kullandığınızı bilme kapasitenizdir. Söz gelimi, bir resim çiziyorsanız, dikkatinizin dar olduğunun farkındasınızdır. Kırlarda geziyorsanız dikkatinizin geniş olduğunun farkındasınızdır. Şahit farkındalığı hakkında daha fazla şey öğrenmek için aşağıdaki "Farkına Varmak: Kendinizi Keşfedin" bölümüne bakınız.

BİLGE SÖZLER

Kabınızı boşaltın

Bir gün profesörün biri bilinçli farkındalık hocasına gitmiş. Profesör, dünyaca ünlü bir farkındalık âlimiymiş ve bütün farklı yöntemleri incelemiş. Konuyla ilgili bütün Doğu metinlerini ve Batı bilimini biliyormuş. Farkındalıkla ilgili bütün sorulara kolayca ve gururla cevap verebiliyormuş.

Hoca, ona çay isteyip istemediğini sormuş, profesör evet, demiş. Hoca, fincanı doldurmaya başlamış ve devam etmiş. Çay taşmış ama hoca doldurmaya devam etmiş. "Ne yapıyorsunuz! Fincan zaten dolu!" demiş profesör, heyecanla. "Siz de bu fincan gibisiniz." demiş hoca, sakin bir şekilde. "Siz fincanınızı boşaltana kadar size gerçekten değerli bir şey nasıl öğretebilirim?"

Bilinçli farkındalıktan faydalanmak istiyorsanız bununla ilgili bütün fikirlerinizi bir kenara koymanız gerekir, özellikle de bilinçli farkındalığın ne olduğunu bildiğinizi düşünüyorsanız. Fikirler, görüşler ve inançlar bilinçli farkındalığın güzelliğini ve basitliğini engeller.

Bu kitapta okuduğunuz bütün bilinçli farkındalık meditasyonları, zihninizi, dikkati önceki listede bahsedilen farklı şekillerde sürdürebilmesi için eğitir.

Şekil 2-1: Farklı dikkat türleri

Duygularınızı Yatıştırmak

Duygularınızın, düşünceleriniz ve davranışlarınız üzerinde muazzam derecede etkisi vardır. Eğer keyifsiz olduğunuzu hissediyorsanız, arkadaşlarınızla dışarı çıkma veya bir espriye gülme ya da hevesle çalışma konusunda çok daha isteksiz olursunuz. Eğer kendinizi çok iyi hissediyorsanız, her şeyle baş edebilirsiniz; her şey kolay gelir ve hayat rahatça akıp gider.

Duygularla nasıl baş edersiniz? Duygularınız tarafından sürüklenip gider ve sadece en iyisinin olmasını mı umut edersiniz? Bilinçli farkındalık kendinizi yatıştırmanız ve duygusal iniş çıkışlardan bir adım geri çekilmeniz için bir fırsat sunar.

Duygularınızı anlamak

Duygu, his veya ruh hâli nedir?

Duyguları kısmen hayatta kalma bakış açısından yaşarsanız. Öfkeli bir boğayla karşılaştığınızda korkmuyorsanız, başınız büyük belada demektir. Mutluluk gibi diğer duygular etrafınızdakilerle sosyal bağlar kurmanıza yardımcı olur, güvenliğinizi artırır. Depresyonun bile sizin korunmanız için geliştiği, motivasyonunuzu düşürdüğü ve böylece ulaşılamaz hedefler peşinde zarar görme veya enerji kaybetme riskinizi azalttığı düşünülüyor.

Duygu (emotion), Latince "dışarı çıkmak, taşınmak" sözcüğünden geliyor. Duyguları incelerseniz bazı önemli özellikleri olduğunu görürsünüz:

- Duygular her zaman değişir. Bütün hayatınız boyunca bir duyguya, aynı yoğunlukta saplanıp kalmazsınız.
- Duygular fiziksel deneyimlerdir. Kendinizi kaygılı hissediyorsanız karnınızda bir karıncalanma hissedebilirsiniz. Eğer öfkeliyseniz nefesinizin ve kalp atış hızınızın arttığını hissedebilirsiniz.
- Kendi duygularınızı gözleyebilirsiniz. Kendiniz ve duygularınız arasındaki farkı hissedebilirsiniz. Siz duygularınız değilsiniz, duygularınızın gözlemcisisiniz.
- Duygularınızın düşünceleriniz üzerinde büyük etkisi vardır. Keyifsiz hissettiğinizde kendiniz veya diğer insanlar hakkında olumsuz şeyler öngörme olasılığınız yüksek olur. Kendinizi mutlu hissettiğinizde olumlu şeyler düşünür, olumlu sonuçlar öngörebilir ve geçmişe de olumlu bir ışıktan bakabilirsiniz.
- Duyguları hoş, nahoş veya nötr olarak algılarsınız.

Duyguları farklı bir şekilde yönetmek

Aşağıdaki duyguları ve onlarla nasıl baş ettiğinizi birkaç dakika düşünün:

- Öfke
- Kaygı
- Korku
- Depresyon

Baş etme yönteminiz genellikle ya o duygudan kaçmak, yokmuş gibi davranmak veya duygularınızı yakındaki birine anlatmak şeklindedir. Bilinçli farkındalık, duygularınızı tamamen farklı bir ışıkta görmenize izin veren alternatif bir yol sunar. Buradaki fikir, zorlu duygulardan kaçmak veya onlara tepki vermek yerine duygularınızı kabul edip onlara bilinçli bir şekilde dikkat etmektir. Bu şaşırtıcı bir şekilde duygunun gücünü ve acısını dağıtır. Farklı duygularla baş etmenin yollarını öğrenmek için Bölüm 12 ve 13'e bakın.

Benim ilk bilinçli farkındalık deneyimim heyecan vericiydi çünkü duygusal durumum hızla sükûnet ve sevince doğru değişti. Hatta daha önceden stresli olduğumu bile bilmiyormuşum! Stres hissetmek benim normal zihinsel durumummuş. Böylesine kısa bir farkındalık alıştırmasının böyle büyük bir etkisinin olmasına çok şaşırmıştım. Bu yeni bulduğum tekniği hemen başkalarıyla paylaşmak istedim.

Misafirhane

Rumi'nin (1207-1273) bu muhteşem şiiri, duygularla bilinçli farkındalıkla uğraşırken yöneldiğiniz tutumu gösteriyor.

İnsan olmak bir misafirhane.
Her sabah yeni bir gelen.
Sevinç, keder, acımasızlık,
Anlık bir farkındalık
Hepsi gelir,
Beklenmedik bir misafir gibi.
Hepsini kabul edip eğlendir!
Evini talan eden bir keder kalabalığı bile gelse.
Her misafire alnının akıyla muamele et.
Seni, yeni bir sevinç için
Boşaltıyor olabilir.
Karanlık bir düşünce, utanç, kötülük,
Hepsini kapıda gülerek karşıla
Ve içeri buyur et.
Kim gelirse minnettar ol.
Çünkü her biri,
Öte taraftan bir rehber olarak gönderildi.

Kendini Bilmek: Gözlemci Benliğinizi Keşfetmek

Kendilik hissimi ve dünyayla ilişkimi incelemeden önce, dünya denen gezegenin bir köşesinde yaşayan, hayatta kalmak için mücadele eden ve gelişmeyi umut eden, minicik, yalnız biri olduğuma inanıyordum. Ancak bilinçli farkındalık aracılığıyla kendimin daha önce gözden kaçırdığım tamamen farklı ve tatmin edici bir boyutunu keşfetmeye başladım. Bilinçli farkındalık, bazı şeyleri daha bütüncül bir perspektiften görmenize yardım eder. Etrafınızdaki dünyayla daha derin bir boyut ve bağlantı hissine sahip olmak hayatın zorluklarının yarattığı dalgaları çok daha büyük bir bağlama yerleştirir. Eğer siz okyanussanız dalgalar size nasıl zorluk çıkarabilir ki?

Delphi'deki Antik Yunan tapınağı Apollo'nun üstünde "Kendini bil." yazar. Sokrat gibi Yunan filozofları için hayati derecede önem taşıyan bir kavramdır bu. Ama kendin hakkında düşünmek 21. yüzyılda pek tavsiye edilmez!

Sen kimsin? Hayat denen bu inanılmaz şey ne? Bunlar benim sık sık boğuştuğum sorulardır. Para kazanmak ve arkadaşlarla zaman geçirmek eğlenceli olsa da derinlik hissinden yoksundur. Bu yüzden kendimi bir farkındalık kursunda buldum. Hayat, bir anlam veya amaç hissi olmadan yaşanmayacak kadar harika ve gizemliydi.

Aslan ve koyun

Bilinçli farkındalık, doğal olarak kendini, en başta bilinçli farkındalığı kullanmaya başlayan kişiyi incelemeye yol açar. Aşağıdaki hikâye nelerin fark edilebileceğini gösterebilir.

Bir aslan yavrusu, kazara annesinin yanından uzaklaşır ve bir koyun sürüsünün arasına girer. Aslan yavrusu, diğer koyunlarla birlikte büyür, onların yediklerini yer, onlar gibi davranır. Aslan büyüdükçe koyunlar gibi davranmaya devam eder, en küçük bir sesten bile ürker. Ama bir şeyler yolunda gitmiyordur. Bir gün durgun bir suya bakarken kendi yansımasını görür. O, bir aslandır, koyun değil. Kendisinin diğer koyunlar gibi olduğuna inandığı için bir koyun gibi davranmış ve düşünmüştür. Artık kim olduğunu açıkça gördüğü için her şey değişir ama o, yine de her zamanki gibidir. Tekrar gururlu hâline geri döner ve gerçek doğasına uygun yaşar.

Aynı şekilde kendinizi "Onunla asla konuşamam!" gibi düşüncelerle veya "depresyondayım" gibi duygularla tanımladığınızda kendini koyun olarak tanımlayan aslan gibisinizdir. Bilinçli farkındalık, size, gelip geçici düşünceler ve duygulardan çok daha büyük olduğunuzu gösterir; siz aynı zamanda farkındalığın kendisisiniz. O zaman düşünceleri yalnızca düşünce, duyguları yalnızca duygu olarak görürsünüz. Onlar gerçek değildir: Sadece gelip geçen deneyimlerdir.

Bilinçli farkındalık bazı şeyleri uygun perspektife yerleştirmenize yardım eder. Bir yerden bir yere gidiyor, yapılacaklar listenizdeki şeyleri bitirmek için koşturup duruyorsanız, işiniz bittiğinde televizyonun karşısına çökecek kadar yorgun olduğunuzda, bu süreçte gerçekte kim olduğunuzu keşfetmeniz biraz zor olabilir. Bilinçli farkındalık için zaman ayırmakla kendinize, biraz durup gelip giden bu aralıksız düşüncelere ve duygulara bakma ve bu zihinsel dırdırın ardındaki var olma hissini keşfetme fırsatı vermiş olursunuz. Böylece kendinizin huzurlu, neşeli ve sağlıklı olan tarafınızı keşfedersiniz.

Bu kitap kendilik hissinizi keşfetmenize yönelik bir yaklaşım sunar. Ben, bu yaklaşımın son derece özgürleştirici ve büyüleyici olduğunu düşünüyorum. Kendini keşif kişisel bir yolculuktur, bu yüzden derin ve içsel varlığınızı anlamanın tamamen farklı bir yolu olabilir.

Aşağıdaki paragrafları olabildiğince yavaş okuyun. Bu ifadeleri kabul etme ya da etmeme arzunuzu ve yargınızı fark edin.

- **Siz sadece bedeninizden mi ibaretsiniz?** Bedeniniz yüz milyonlarca hücreden oluşur. Hücreler sürekli ölüp yeniden oluşur. Birkaç yılda bir neredeyse bedeninizdeki bütün hücreler yenilenir. Bu yüzden şimdiki bedeniniz bebekliğinizde sahip olduğunuzdan tamamen farklıdır. Şu anda yiyecekleri hazmediyorsunuz, tırnaklarınız ve saçlarınız uzuyor ve bağışıklık sisteminiz içinizdeki hastalıklarla savaşıyor. Bütün bunlar

kendiliğinden oluyor, siz yapmıyorsunuz. Bedeniniz tamamen felç olsa bile burada olduğunuz hissi hâlâ var olacaktır. "Benim bedenim" demeniz gerçeği bile bedeninizin özdeki kendiliğiniz değil, *sahip olduğunuz* bir şey olduğunu gösteriyor.

- **Sadece düşüncelerinizden mi ibaretsiniz?** Ne kadar bilinçli olursanız olun düşünceler gelmeye devam eder. Düşüncelerinizin farkında olmanız, onlardan ayrı olduğunuz anlamına gelir. Eğer düşüncelerinizden ibaret olsaydınız, onları fark edemezdiniz. Düşüncelerinizi gözleyebilmeniz, onlardan ayrı olduğunuz ve sizinle düşündükleriniz arasında bir mesafe olduğu anlamına gelir. Bilinçli farkındalık alıştırmasında zaman zaman düşüncelerinizden geri çekilebilirsiniz ama düşüncelerinizi kontrol edemezsiniz. Önümüzdeki birkaç dakika içinde ne düşüneceğinizi bilebilir misiniz? Hayır. Ama düşüncelerinizin *farkında olabilir misiniz?* Evet.
- **Sadece duygularınızdan mı ibaretsiniz?** Düşüncelerinizi gözleyebildiğiniz gibi duygularınızı da gözleyebilirsiniz. Bu duygularınızdan ayrı olduğunuz anlamına gelmez mi? Duygularınız yükselir ve sonunda geçer. Eğer duygularınızdan ibaret olsaydınız duygularınız hiçbir zaman sorun oluşturmazdı. Duygularınızı kontrol edebilir ve olumsuz duygular hissetmeyi seçmezdiniz.

Peki siz nesiniz? Geriye ne kaldı? Hadi gözleyen benlik diyelim. İngilizcede bunun için belirli bir sözcük yok. Eğer gözlemciyseniz, gözlediğiniz şey olamazsınız. Bu anlamda sizin farkındalık olduğunuzu söyleyebilirsiniz. Düşünceler, fikirler, duygular ve hayaller, arzular, korkular ve hareketler *sizin içinizden* doğar ama hepsinin bilincindesinizdir. Siz sadece "Ben Shamash'ım." veya "Ben Jane'im." düşüncesi değilsiniz; siz, bu deneyimin temelini oluşturan varlık hissisiniz.

Farkındalığın veya gözlemci benliğin bazı özellikleri şunlardır:

- **Her zaman farkındasınızdır.** Bazen bu farkındalık hâli düşüncelerde ve hayallerde kaybolur; bazen duyularla bağlantı kurar.
- **Farkındalık kendi kendine olur.** Farkındalık hâli dikkatten farklıdır. Dikkat veya *bilinçli* farkındalık geliştirilmesi ve eğitilmesi gereken bir şeydir ki bu kitap da büyük ölçüde bu konuyla ilgili ama *saf* farkındalık sizin içsel kendiliğinizdir. Farkında olmak çaba gerektirmez. Farkında olmaya *çabalamanız* gerekmez. Siz bunları okurken zaten her şeyin farkındasınız. Farkındalığınızı kapatamaz ya da ondan kaçamazsınız!
- **Farkındalık düşünceden önce gelir.** Bebekken sözcükler veya fikirler olmadan da farkındalığınız vardı. Düşünceler ve kavramlar farkındalıktan sonra gelir.
- **Farkındalık bağlamında hem "hiçbir şeysiniz" hem de her şey.** Farkındalık olmadan sizin için hiçbir şey var olamaz. Farkındalık sayesinde yaşadığınız her deneyimin bir parçası olursunuz. Bu, biraz çelişkili görünüyor ama bu kavramların anlamlarına kendiniz bakın. Farkındalık olmadan gündelik deneyimlerinizin nasıl olacağını sorun kendinize.

Farkındalığın bütün bu özelliklerini okuduktan sonra tepkiniz nedir? Bu fikirlere inanıp inanmamanız önemli değil, önemli olan bu fikirleri kendinizin inceleyip keşfetmesi. Sokrat'ın dediği gibi, "Üzerinde düşünülmemiş bir hayat yaşamaya değmez." Ben şahsen kimliğimin derinliklerine bakmanın tamamen dönüştürücü ve özgürleştirici olduğunu gördüm. Bilinçli kendini keşif benim için nihai keşiftir!

Birkaç dakika için an be an deneyiminizin gözlemcisi olun. Bu, inanılmaz derecede huzur veren bir deneyim olabilir. Bu, başlı başına bir meditasyondur. Düşüncelerinize, duygularınıza veya diğer duyularınıza tepki vermenize gerek yok. Sadece deneyimlerin yükselip alçalmasını izleyin. Kendinizin gözlemcisi olun. Ve çok fazla çabaladığınızı fark ederseniz gülümsemeyi unutmayın! Bu, size bunun bir yapmama süreci olduğunu hatırlatacaktır; çok çaba harcamanızı gerektiren yeni bir iş değil. Bu deneyimi daha ileri götürmek için Bölüm 6'daki meditasyonu yapın. Adı "açık farkındalık."

Duvarcı ustasının hikâyesi

Bir zamanlar bir taş ustası varmış. Zorlu bir iş sonrasında devasa büyüklükte bir kayanın yanında dinleniyormuş. Derebeyinin ve hizmetkârlarının yakındaki ağaçların gölgesinden geçtiğini görmüş.

Taş ustası, bu zengin derebeyini bütün o şaşaası ve rahatlığı içinde görünce işi birden çok daha zor görünmüş gözüne. "Oh keşke zengin bir adam olsaydım." diye düşünmüş. "Çok mutlu olurdum!" Birden dağlardan gelen bir ses ona cevap vermiş: "Dileğin gerçek olacak, zengin olacaksın!"

Taş ustası eve döndüğünde basit evinin yerinde çok güzel bir saray olduğunu görmüş. Yoksul adamın içi sevinçle dolup taşmış. Kısa süre içinde eski hayatını unutuvermiş. Bir gün pazarda yürürken güneşi yüzünde hissetmiş ve güneş kadar heybetli olmayı dilemiş. Birden güneş olmuş.

Güneş olarak kendini çok güçlü hissediyormuş. Işığı bütün dünyada parlıyormuş. Işınları kralların ve işçilerin üstüne aynı şekilde düşüyormuş. Ama kısa bir süre sonra önüne bir bulut geçip ışığını engellemiş. "Bu da ne böyle?" diye düşünmüş. "Bulut benden daha güçlü! Oh bir bulut olmayı ne kadar da isterdim."

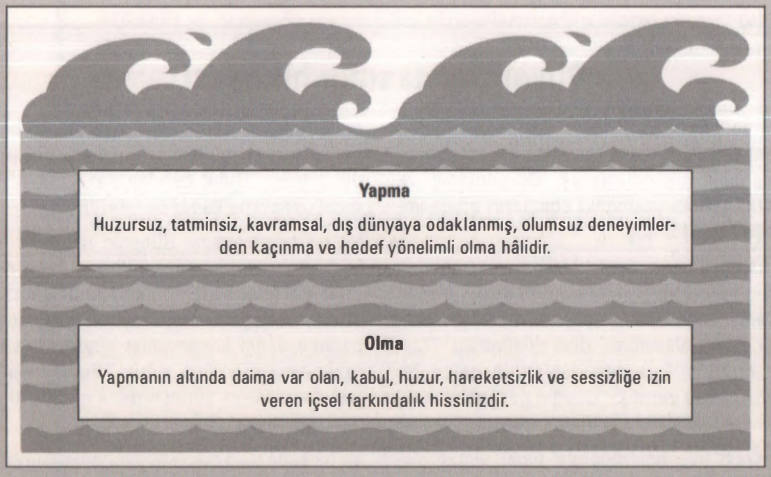
Ve bir bulut olmuş. Güneşin ışınlarını örtmüş ve haftalarca yağmur yağdırmış ta ki nehirler taşıp pirinçler su içinde kalana dek. Kasabalar ve köyler yağmurun gücüyle talan olmuş ama sadece dağın kenarındaki büyük kayanın hareket etmediğini fark etmiş. "Bu da nesi?" diye bağırmış. "Kaya benden daha güçlü! Oh keşke bir kaya olsaydım."

Ve bir kaya olup gücüyle övünmüş. Gururla dikilirken ne güneşin sıcağı ne de yağmurun gücü onu yerinden oynatamıyormuş. "Bu en iyisi!" demiş kendi kendine. Ama kısa süre içinde ayaklarının dibinde bir ses duymuş ve aşağıya bakınca taş ustalarının onu parça parça kırdıklarını görmüş. Öfkeyle bağırmış: "Oh keşke taş ustası olsaydım!"

Bir anda yine taş ustası olmuş ve ömrü boyunca mutlu yaşamış.

Kısım II

Bilinçli Yaşam İçin Zemin Hazırlığı


Yapma
Huzursuz, tatminsiz, kavramsal, dış dünyaya odaklanmış, olumsuz deneyimlerden kaçınma ve hedef yönelimli olma hâlidir.
Olma
Yapmanın altında daima var olan, kabul, huzur, hareketsizlik ve sessizliğe izin veren içsel farkındalık hissinizdir.

web extras

Çevrimiçi ekstralar için http://www.dummies.com/book-extras/mindfulness-dummies-2nd-edition-resource-center/ adresini ziyaret edin.

Bu kısımda . . .

- Üzerine gündelik bilinçli farkındalıkla dolu bir hayat inşa etmek için sağlam bir temel oluşturacaksınız.
- Motivasyon ve bilinçli farkındalığa kendini adamanın hayatınıza nasıl fayda sağlayacağını keşfedeceksiniz.
- Kendinizi akışa bırakmayı öğreneceksiniz.

Bölüm 3

Motivasyonunuzu Beslemek

Bu Bölümde

- ▶ Bilinçli farkındalık niyetlerinizi belirleyecek,
- ▶ Doğru bir zihinsel yapı benimseyecek,
- ▶ Uzun vadede kararlı olacak,
- ▶ Bilinçli farkındalığa kendinizi adayacaksınız.

Bilinçli farkındalık kapasitenizi artırmanın en iyi yollarından biri her gün bilinçli farkındalık meditasyonu yapmaktır. Günlük farkındalık alışkanlığı oluşturmak her zaman kolay değildir ama bu çabaya değer. Kesin ve güçlü bir alıştırma motivasyonu sayesinde bilinçli farkındalığı düzenli bir şekilde uygulamak için gerekli kararlılığı geliştirebilirsiniz. Günlük farkındalık alışkanlığı oluşturulduktan sonra bu uygulama duş almak kadar doğal bir rutininiz hâline gelir. Artık her gün sadece bedeninizi değil, zihninizi de eğitip dinlendirmenin bir yolunu biliyorsunuz.

Bilinçli farkındalıkla ilgili derinlerdeki niyetlerinizin neler olduğunu araştıran bu bölümde bir dizi alıştırmanın yanı sıra günlük farkındalık alıştırmalarınızı yapmak üzere kendinizi nasıl motive edebileceğinizi de bulabilirsiniz.

Niyetlerinizi Keşfetmek

"Niyet" sözcüğü Latince dikkati yönlendirmek anlamını taşıyan *intendere* sözcüğünden gelir. Niyet, amaç demektir. Bazı eylemlerinizle neyi başarmayı umduğunuzu ifade eder. Arabayla işe giderken niyetiniz, her ne olursa olsun oraya vaktinde ulaşmaksa arabayı pervasızca ve tehlikeli bir şekilde kullanabilirsiniz. Eğer işe giderken niyetiniz oraya güvenle varmaksa arabayı daha odaklanmış bir dikkatle ve makul ve güvenli bir hızla kullanabilirsiniz. Daha çarpıcı bir örnek için birinin sizi kestiğini hayal edin. Söz gelimi bir cerrah neşteri vücudunuza sokup sizi kesecek. Cerrahın niyeti iyileşmenize yardım etmek olduğu için görünüşte korkunç olan bu işlemi kabul edersiniz. Ama bir katil çok daha olumsuz bir niyetle size karşı bıçak kullandığında bu kadar istekli olmazsınız!

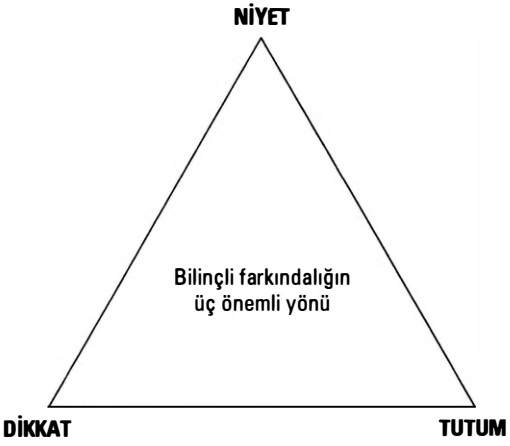
Niyet bütün eylemin doğasını şekillendirir. Eylem (birini kesip açmak gibi) aynı olsa bile niyetin kendisi an be an deneyiminizi ve zihinsel durumunuzu güçlü bir şekilde etkiler. Bu nedenle doğru niyet bilinçli farkındalıkta hayati önem taşır. Hatta daha da ileri gidip niyetin doğasının meditasyon uygulamasını güçlü bir şekilde etkileyeceğini söyleyebilirim.

Bilinçli farkındalıkta niyeti açığa çıkarmak

Santa Clara Üniversitesinden Dr. Shauna Shapiro birkaç meslektaşıyla birlikte bilinçli farkındalığın nasıl işlediğini gösteren faydalı bir model ortaya koydu. Araştırmacılar üç önemli bileşen belirledi: *niyet, dikkat* ve *tutum.* Bilinçli farkındalık çalışması yaptığınızda bu üç bileşenin birlikte olması ve birbirini beslemesi gerekiyor. Bu unsurlar bilinçli farkındalığın sık kullanılan tanımıyla çok güzel bağlanıyor: *belirli bir tarzda dikkati yöneltmek; kasıtlı bir şekilde, şimdiki zamanda ve yargılamadan.* Bunları açtığımızda şöyle oluyor:

- Dikkati yöneltme – *dikkat*
- Kasıtlı – *niyet*
- Belirli bir tarzda – *tutum*

Bu üç unsur bilinçli farkındalık deneyimini an be an yaratmak için birbiriyle uyum içinde çalışır.



Şekil 3-1: Bilinçli farkındalığın üç önemli bileşeni

İnsanlar bilinçli farkındalığı düşünürken niyet genellikle kaybolan bir bileşendir ama aslında hayati önem taşır. Niyet, uygulamada gerçekleşecek şey için sahneyi kurar.

Niyet gelişir. Bir çalışma bilinçli farkındalıkta insanların niyetinin genellikle stresi azaltma ile başladığını, daha sonra düşüncelerini ve duygularını daha fazla anlamaya ve son olarak da daha fazla şefkat göstermeye doğru ilerlediğini göstermiştir. Söz gelimi, meditasyon yapmaya kaygınızı azaltmak için başlayabilirsiniz. Kaygınız azaldığında duygularınız üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmak isteyebilirsiniz. Daha sonra da ailenize ve arkadaşlarınıza karşı daha şefkatli ve nazik biri olmayı isteyebilirsiniz. *Sizin* niyetiniz ne?

Bilinçli farkındalık; yeme bozukluklarından hamilelikteki kaygıya, öğrencilerin yaşadığı stresi azaltmadan sedef hastalığında iyileşme sürecini artırmaya kadar pek çok farklı durumun yol açtığı acıyı hafifletmek için geliştirilmiştir. Bunların hepsi bilinçli farkındalığın harika uygulama alanlarıdır ama sizin ve diğerlerinin çektiği *bütün* acıları azaltmanın ve daha büyük bir şefkat geliştirmenin bir yolu olarak bilinçli farkındalığın ilk amacını ve vizyonunu aklınızdan çıkarmayın. Böylesi büyük ve olumlu bir vizyon, bilinçli farkındalık uygulamasını bu olasılıkları paylaşanlar için genişletecektir.

Aradığınız şeyi bulmak

"Bilinçli görselleştirme" adını verdiğim aşağıdaki alıştırma bilinçli farkındalık uygulamaları yaparken gerçek ve derin niyetleriniz konusunda size harika bir içgörü sağlayacaktır. Ben bu alıştırmayı ilk yaptığımda kendi derin güdülerime yönelik içgörümle şaşkınlığa uğrayıp büyülenmiştim.

Sonrasında aşağıdaki bölümde anlatılan yazım alıştırmasını yapın.

Niyetinizi keşfedin: Bilinçli görselleştirme

Bu alıştırmayı en iyi ses kaydında 3. parçayı dinleyerek yapabilirsiniz. Rahat bir pozisyon bulun: Bir sandalyeye veya kanepeye oturun ya da yere uzanın. Kendinizi rahat ve keyifli hissettiğiniz bir pozisyon seçin. Gözlerinizi kapatın.

> Güzel bir gölün kıyısında oturduğunuzu hayal edin. Burası daha önce bulunduğunuz ya da gördüğünüz veya hayalinizde yarattığınız bir yer olabilir. Hangisi olduğu önemli değil. Kendinizi rahat ve sakin hissettiğiniz bir yer olsun. Gölün bir kenarında görkemli ağaçlar, uzaklarda büyüleyici dağlar olabilir. Sıcaklık sizin için mükemmel. Hafif bir esinti ferahlamanızı da sağlıyor. Bir kuş sürüsü ufukta uçuyor, havadaki ferahlığı hissedebiliyorsunuz. Bedeniniz gevşemiş ve huzurlu.

Yere bakıp çakıl taşını fark edin. Elinize alıp bakın. Üzerine bir soru kazılmış. Soru şu: "Bilinçli farkındalıktan ne elde etmeyi umuyorum?" Taşı yumuşak bir şekilde elinizde tutarken soruya dikkatle bakın.

Taşı göle fırlatın. Neredeyse ağır çekimde havada bir kavis çizmesini ve sonunda suyun yüzeyiyle temas etmesini izleyin. Dairesel dalgaların büyümesini izleyin. Çakıl taşı suya dokunurken soruyu düşünmeye devam edin: "Bilinçli farkındalıktan ne elde etmeyi umuyorum?"

Çakıl taşı suya giriyor. Suyun derinlerine inerken çakıl taşını görebiliyorsunuz. Taş gittikçe derine inerken siz, onu seyrediyor ve düşünmeye devam ediyorsunuz. "Bilinçli farkındalıktan ne elde etmeyi umuyorum?" Taş düşerken seyretmeye ve soruyu düşünmeye devam ediyorsunuz.

Sonunda, taş yavaşça dibe temas ediyor ve orada kalıyor. "Bilinçli farkındalıktan ne elde etmeyi umuyorum?" sorusu hâlâ görünüyor. Bu soruyu birkaç dakika daha düşünün.

Bedeninizdeki fiziksel duyumları fark ederek alıştırmayı sonlandırın. Biraz daha derin bir nefes alıp hazır olduğunuzda gözlerinizi yavaşça açın. Günlük tutuyorsanız keşfettiğiniz şeyi yazın. Yazmak daha fazla içgörü kazanmanıza yardımcı olabilir.

Bu "niyet" meditasyonunun doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Bazı insanlar bilinçli farkındalık alıştırması yaparak elde etmeyi umdukları şey hakkında açık cevaplar verebilirler, diğerleri bu soruyu düşünebilir ama cevap ortaya çıkmaz. Bazı insanlar suyun yüzeyinde buldukları cevapların daha aşikâr olduğunu ama çakıl taşı derinlere indikçe alıştırma yapma nedenlerinin de daha derin ve açık hâle geldiğini görürler. Meditasyon faydalıysa harika; değilse endişelenmeyin. Bu bölümün daha sonraki aşamalarında yapabileceğiniz başka alıştırmalar da var.

Niyetinizi keşfedin: Cümle tamamlama

Günlüğünüzden bir sayfa alın, bir dakika içinde aşağıdaki sorulara fazla düşünmeden yazabildiğiniz kadar cevap yazın:

Bilinçli farkındalık alıştırması yapmak istiyorum çünkü...

Bilinçli farkındalığın bana ... vereceğini umuyorum

Daha bilinçliysem ...

Bilinçli farkındalık alıştırması yapmak istememin gerçek nedenleri...

Bilinçli farkındalık bana sonunda ... verecek

Bilinçli farkındalık...

Bu cümle tamamlama alıştırmaları bilinçli farkındalık için motivasyonunuzu ve niyetlerinizi açıklığa kavuşturmanıza yardımcı olur.

Şimdi, cevaplarınızı okuyup üzerinde düşünün. Cevaplarınız sizi şaşırttı mı? Neden? Kendinizi meditasyon yapmak için motive ederken bu cevaplara geri dönmek isteyebilirsiniz; cevaplarınızı okumak meditasyon alıştırması yapmak için kendinizi güçlendirmenin bir yolu olabilir.

Vizyon geliştirmek

Vizyon uzun vadeli bir istektir: Ulaşmak üzere çabalamak istediğiniz bir şeydir. Açık bir vizyon sahibi olduğunuzda nereye gitmeniz gerektiğine dair bir fikriniz olur. Bunu, yaptığınız bir yolculuk olarak düşünün. Yolculuk yapmak için iki şeyi bilmeniz gerekir: şimdi nerede olduğunuzu ve nereye gitmeniz gerektiğini.

Bilinçli farkındalık şimdiki zamanda olmak ve hedefleri bırakmakla ilgilidir. O hâlde neden vizyonları ve niyetleri düşünüyoruz? Neden sadece şimdi ve burada olup isteklerimizi unutmuyoruz? Vizyon size farkındalık alıştırması yapmanız için enerji, motivasyon ve güç verir, özellikle de alıştırma yapmak istemediğinizde.

Diyelim ki zihniniz düşüncelerle, fikirlerle ve görüşlerle tıka basa dolu, öyle ki sakinleşemiyorsunuz bile. Vizyonunuz; sakin ve kendine hâkim, çok fazla endişelenmeyen, başkalarının tavsiye almak için başvurduğu biri hâline gelmek olabilir. Aklınızda böyle bir hedef varken neden farkındalık alıştırması yaptığınızı bilir ve ona bağlı kalmaya karar verirsiniz. Bu, bütün bilinçli farkındalık alıştırmalarınızın hedefinin sükûnete ulaşmak olduğu ve eğer sakinleşemediyseniz başarısız olduğunuz anlamına gelmez; vizyon, bundan daha büyük bir şeydir. Vizyon, kısa vadeli bir hedeften çok, uzun vadeli bir amaçtır.

Vizyonunuzun ne olduğundan fazla emin değilseniz, biraz alıştırma yaptıktan veya bu kitabın başka bölümlerine baktıktan sonra bu bölüme tekrar gelin. Bunu yapmak size uğrunda çalışacağınız vizyonla ilgili daha açık bir fikir verebilir. Siz bazı faydalar elde etmeye başladıkça bilinçli farkındalık alıştırmaları açık bir vizyon geliştirmenize yardımcı olur.

Vizyonunuzu açığa kavuşturmak için aşağıdaki iki alıştırmayı deneyin.

Gelecekteki kendinize mektup yazın

Alıştırma, farkındalık yoluyla başarmayı umduğunuz şeye dair uzun vadeli bir vizyon geliştirmenin harika bir yoludur.

Beş ya da on yıl sonraki kendinizi düşünün. Bu sizin her şeyi bırakıp hayal kurmanız için bir şans. Kendinizi nasıl hissedeceksiniz? Nasıl biri olmayı umuyorsunuz? Hayatın zorluklarıyla nasıl başa çıkıyorsunuz?

Kendinize bir mektup yazın veya eğer görsel biriyseniz resim çizin. Bu vizyon, beyninize uğrunda çalışacağı bir şey ve oraya ulaşmanızı sağlayacak yolu keşfetmeye başlamanız için bir fırsat verir.

Mektubu duvara iğneleyin veya iyi bir arkadaşınızdan, gelecek yıl size postalamasını isteyin. Çoğu insan, kendisinden gelen bir mektup almaya bayılır. Üstelik insan genellikle hayatının doğru bir zamanında kendisi üzerinde düşünmeye başlar.

Gelecekteki kendinizden kendinize bir e-posta bile gönderebilirsiniz. `www.futureme.org` bunu bedava yapmanızı sağlıyor.

Kendi cenaze töreninize katılın

Bu alıştırmaya dair isteksizliğinizin üstesinden gelmeye çalışın çünkü çok etkileyici ve dokunaklı bir alıştırmadır. Kendi cenaze töreninizde olduğunuzu hayal edin. Etrafınızdaki aile ve arkadaşlarınızın farkındasınızdır. Herkesi tek tek düşünüp her birinin sizinle ilgili söylemenizi *istediğiniz* şeyleri söylediklerini hayal edin. Sizinle ve hayatınızla ilgili söyledikleri olumlu şeyleri gerçekten duyun. Sizinle ilgili neye değer veriyorlar? Kişiliğinizin hangi yönlerinden bahsetmelerini istersiniz? Neyinize hayran olmalarını istersiniz? Bu alıştırmadan sonra bunları düşünün. Ne hissettiniz? İnsanlar sizin hakkınızda ne söyledi?

Bu alıştırma, her şeyi bir bağlama oturtmanıza ve değerlerinizi, sizin için neyin gerçekten önemli olduğunu açığa kavuşturmanıza yardımcı olur. Söylenenleri, olmak istediğiniz kişi vizyonunu yaratmak için nasıl kullanabilirsiniz? Bu vizyon farkındalık alıştırmanızı motive etmenize nasıl yardımcı olabilir?

Birkaç hafta boyunca her gün kendinize aşağıdaki soruları sorun: "Bugün hayatımın son günü olsa bugün yapacağım şeyleri yapar mıyım?" Cevap arka arkaya birkaç gün boyunca hep hayır olduğunda bir şeyleri değiştirmeniz gerektiğini biliyorsunuz demektir. Bu soruyu açıkça sormasanız bile uyanmanıza ve hayatta önemli olan şeylere odaklanmanıza yardımcı olması için ölümü düşünmenin değerinin tadını alırsınız.

Herkesin yararı için bilinçli farkındalık alıştırmaları yapmak

Bilinçli farkındalığın kişisel faydaları konusunda eminseniz ve farkındalığı kendi faydanız için kullanıyorsanız bu harika. Bununla birlikte başkaları için de farkındalık alıştırmaları yapmayı deneyebilirsiniz. Niyetinizi değiştirmek bu deneyimi daha eğlenceli hâle getirebilir. Tıpkı gönüllü çalışma yaparken başkalarına yardım etmek için çalıştığınız gibi, bilinçli farkındalık meditasyonunu da başkalarına hizmet etmenin bir yolu olarak yapabilirsiniz.

Bilinçli farkındalığın başkalarına nasıl faydası olur? Şöyle ki siz farkındalık alıştırması yaptıkça başkalarına karşı daha nazik, daha dikkatli ve yardımsever olursunuz. Muhtemelen daha az hırçın ve sinirli olursunuz. Öfkenizi kontrol edebilirsiniz ve yaşadıkları zorluklar konusunda başkalarına yardım etmek için enerjiniz ve isteğiniz vardır. Bütün bu özellikler sadece sizin için değil, sizinle temas hâlinde olan herkes için harikadır.

İşte sizin bilinçli farkındalık alıştırması yapmanızdan faydalanabilecek birkaç kişi:

- Eşiniz veya yakın aileniz
- Arkadaşlarınız
- İş yerindeki meslektaşlarınız
- Yaşadığınız köy, kasaba veya şehir

Etkileşimde olduğunuz bir grup seçin. Bakın bakalım artmış bilinçli farkındalığınız ve dostça tavırlarınız yoluyla, bilinçli farkındalık atıştırmalarınızı bu gruba yardım etme perspektifiyle yapabiliyor musunuz?

Bu yaklaşım bütün etkinlikler için geçerlidir. Söz gelimi, ben bu kitabı sizin faydalanmanız için yazdığımı hatırladığımda kendimi çok daha motive olmuş hissediyorum. Daha sağlıklı, daha mutlu ve huzurlu olmanıza yardım edebilmek için elimden geldiğince iyi yazmak istiyorum. Bu, harika bir duygu! Eğer sadece popüler veya zengin olmak için yazarsam çok daha az keyif alıyorum.

Kendinizi Bilinçli Farkındalık İçin Hazırlamak

Bilinçli farkındalık konusunda olumlu bir tutuma sahip olmak işe yarar. Büyük olasılıkla farkındalık konusunda yenisiniz, bu yüzden sizin için işe yarayıp yaramayacağını bilmiyorsunuz. Ancak tıpkı golf oynama, Fransızca öğrenme veya çiçek düzenleme gibi yeni bir beceri öğrenirken olduğu gibi bilinçli farkındalığın işe yarayacağı olasılığına karşı da açık olmanızın faydası olacaktır.

Bilinçli farkındalığa, "Bunun bana bir faydası olmayacak." diye başlarsanız alıştırma yaparken engellerle karşılaştığınızda vazgeçebilirsiniz.

Henry Ford'un dediği gibi:

> "İster yapabileceğinizi düşünün, ister yapamayacağınızı – ikisinde de haklısınız."

Bu yüzden yapabileceğinizi düşünün! Henry Ford'u dinlemekte fayda var: O, araba dünyasında devrim yarattı. Ford'un icadını kabul etmiyor olabilirsiniz ama o, pek çoklarının olanaksız olduğunu düşündüğü şeyi başardı. Eğer doğru tutum içinde olursanız bilinçli farkındalık da sizin hayatınızda devrim yaratabilir. Olumlu bir tutuma sahip olursanız hayatta daha fazla huzur ve sevinç bulmak için kendinize izin vermiş olursunuz.

Neden bilinçli farkındalık alıştırması yapmak istediğinize dair uzun vadeli bir vizyon belirlediğinizde tam da öyle olsun: uzun vadeli. Alıştırma yaparken şimdi ve burada'da olun. Hedefinize yaklaşıp yaklaşmadığınız konusunda endişelenmeyin. Eğer yeterince zaman verirseniz, milyonlarca insan tarafından uygulanan ve binlerce araştırmayla bilimsel olarak desteklenen bilinçli farkındalık meditasyonu sürecinin gerekeni yapacağına güvenin ve değerini sorgulamayı mümkün olduğunca bırakın.

Problem Çözmenin Ötesine Bakmak

Bilinçli farkındalık hızlı bir çözüm değildir. Farkındalık alıştırmasını iyi günde, kötü günde, kaygılı, stresli veya depresif hissettiğiniz gibi işlerin yolunda gittiğini düşündüğünüz günlerde de yapmanız gerekir. Bilinçli farkındalık yavaş yavaş ve sabit bir şekilde, gün be gün gelişir, böylece işler sizi zorlamaya başladığında dikkatinizi nefesinize odaklamak için bilinçli farkındalığı hatırlayıp kullanabilir ve zihninizi yatıştırabilirsiniz.

Kim bilir? Göreceğiz

Bir gün, bir öğrenci en iyi üniversitelerden birinden onur derecesiyle mezun olur. Arkadaşları ve ailesi onu kutlayıp ne kadar şanslı olduğunu söyler. Harika bir iş bulacağı kesindir. "Kim bilir? Göreceğiz." der, mezun olan öğrenci.

Parti biter bitmez ülke derin bir ekonomik krize girer. İnsanlar her yerde işten çıkarılır. Hiçbir şirket kimseyi işe almaz. Çocuk, 50'den fazla işe başvurur ama çabaları boşunadır. Görüşmeye bile çağrılmaz. Anne babası ve eşi onun için üzülür. "Kim bilir? Göreceğiz." der, çocuk.

Bir iş kurup telefon satmaya karar verir. Başta işler iyi gitmiyor gibi görünür ama birden talepler artarken işletme bir sürü para kazanır. Büyük bir iş anlaşması yapar ve sonunda milyoner olur. Denize bakan büyük bir ev alır. İnsanlar onun talihindeki bu dönüşü hayretle izler. O ise, "Kim bilir? Göreceğiz." der.

Ne yazık ki büyük bir banka batınca onun da bütün tasarrufları batar. Evi satılır, anne babasının yanına taşınmak zorunda kalır. Etrafındakiler ne kadar üzgün olduklarını söylerler. O gülümseyip, "Kim bilir? Göreceğiz." der.

Gazetede, eski evinde yaşayan çiftin sel altında kaldığını okur. Yükselen deniz seviyesi yüzünden evin temelleri zayıflamıştır ve yıkılmak zorundadır. Sigorta şirketi parayı ödemez ve çift her şeyini kaybeder. Herkes ona evden daha önce ayrıldığı için ne kadar şanslı olduğunu söyler. O gülümseyip, "Kim bilir? Göreceğiz." der.

Bu hikâye hayatınızdaki sorunları "iyi" veya "kötü" diye yargılayabileceğinizi ama aslında büyük resmi göremediğinizi gösteriyor. Kimse bir an sonra ne olacağını ve işlerin iyiye gidebileceğini bilmiyor. Karşılaştığınız talihe veya talihsizliğe karşı açık fikirli olmaya çalışın.

Düzenli farkındalık alıştırması yapmayı emniyet kemeri takmak gibi düşünün. Emniyet kemerini her arabaya binişinizde, kaza olma ihtimaline karşı takıyorsunuz. Kemeri kazadan hemen önce takmazsınız, o zaman çok geç olabilir. Araba yolculuğu, kemeriniz olsun olmasın aynıdır ama esas fark, olabileceklere karşı hazırlıklı olmaktır. Bilinçli farkındalığın emniyet kemeri işleri yavaşlatmaya yardımcı olur, böylece manzaranın tadını çıkarabilir, işler zorlaşmaya başlamadan önce güvenli bir durağa girebilirsiniz.

Bilinçli farkındalık alıştırması yapmayı unuttuğunuz ya da yapacak motivasyonu bulamadığınız günler her zaman olacaktır. Böyle zamanlarda işiniz bağışlayıcı olmaktır. Kendinize karşı gerçekten çok nazik olun. Tıpkı çocukların düşük not aldığı zaman onlara bağırmanın bir anlamı olmadığı gibi. Bağırmak yerine onları cesaretlendirin. Kucaklayın. Tekrar denemelerini söyleyin, adım adım, nazik ve yavaşça. Bilinçli farkındalık için mücadele verdiğinizde kendinize de aynı nazik cesaretlendirmeyi yapın. Tekrar alıştırma yapmaya başlamanın tek yolu budur.

Kararlılığınızı Keskinleştirmek

Kararlılık (commitment) bir eylem planı için söz vermektir. Burada sözünü ettiğimiz kararlılık, her gün meditasyon ve alıştırma yaparak geliştirilen bilinçli farkındalığa yöneliktir. Bir kez meditasyon yapmaya karar verdikten sonra inançlarınızı tutarlı bir şekilde takip etmeniz kararlılıktır. Kararlılık, amacınızda sebat etmeniz anlamına da gelir. Önemli bir şey başarmak için, bağlı kalacağınız bir kararlılığınızın olması gerekir. Kararlılık olmadan gelip geçen duygularla kolayca savrulabilirsiniz ve kısa süre içinde yapmayı düşündüğünüz alıştırmaları unutursunuz veya onlar, yeniden kullanmaya başlayamayacağınız kadar uzakta kalmış olabilirler.

Nasıl kararlı olabilirsiniz? Gerçek şu ki kararlı olmak zor bir iştir. İnsanların, Yeni Yılda aldıkları kararları sürdürmek için ne kadar mücadele ettiğine bir bakın. Yine de bir karar vermiş olmak ilk adımdır. Kararlılığınızı sürdürememeniz ondan tamamen vazgeçmeniz gerektiği anlamına gelmez. Diyelim ki çikolata yemeyi bırakmak istiyorsunuz. İlk birkaç gün her şey iyi gidiyor ama bir hafta sonra masada leziz bir çikolata paketi görüyorsunuz ve hiç düşünmeden yemeye başlıyorsunuz. Paketini çöpe atarken "başarısız" olduğunuzu düşünüp bu noktada kararınızdan tamamen vazgeçebilirsiniz. Ama onun yerine çikolata yememe kararı verdikten sonraki ilk 7 günün 6'sında hiç çikolata yemediğinize dikkat edin. Bu kadarı gayet iyi: 7 günün 6'sı veya %86 başarı oranı! Yarın bir daha deneyin.

İşler zorlaştığında kararınıza sadık kalmak çok zordur. Kötü bir gün geçirdiğinizde, her şey ters gittiğinde, istediğiniz son şey oturup meditasyon yapmak olduğunda, ne kadar ironik olsa da kararlılığa en çok böyle zamanlarda ihtiyacınız vardır. Zorlu günler sizin her gün alıştırma yapma konusundaki kararlılığınızı test eder. Ancak çok istediğiniz ve bunun

için bütün kararlılığınızı kullandığınız hâlde her gün alıştırma yapmayı başaramazsanız, kendinizi hırpalamak yerine bu duruma, merak ve kabul tutumunuzla yaklaşın. Olan oldu. Alıştırma yapmak istediniz ama yapmadınız. Soru şu olmalı: "Ne oldu?" Hangi düşünceler ve duygular hareketsizliğinize neden oldu? Şu anda kendinize bu soruları sorarken aklınızdan neler geçiyor?

Öz disiplinde ustalaşmak

"Disiplin" sözcüğünün bazı insanlar için olumsuz çağrışımları vardır ve biraz cesaret kırıcı olabilir. Aslında bunun için çok yazık çünkü öz disiplin sağlıklı bir yaşam tarzı için önemlidir. Öz disiplin, duygusal durumunuz ne olursa olsun kendinize belirli bir eylemi yaptırma becerisidir.

Mükemmel seviyede bir öz disiplinle neler başarabileceğinizi hayal edin. Ne yapmayı seçmiş olursanız olun yapabilirsiniz. Diyelim ki uyumlu olmak istiyorsunuz. Bu kararı verirsiniz ve istediğiniz sonuca ulaşmak için gereken düzenli alıştırmaları yapacağınız kesin hâle gelir. Bu küçük örnek, öz disiplinin ne kadar etkili olabileceğini ve neden geliştirilmeye değer olduğunu gösteriyor.

Ancak disiplin kendi başına soğuk, tarafsız, neredeyse duygudan yoksun bir eylem hissi yaratabilir. Bu disiplin hissini niyetleriniz ve yardımsever tutumlarınızla birleştirerek (Bölüm 4'te) bilinçli farkındalık alıştırmanız için faydalı bir ilham kaynağı yaratabilirsiniz.

İşte günlük farkındalık meditasyonlarıyla öz disiplininizi güçlendirmeniz için birkaç ipucu:

- **Tek tük hatalar için kendinizi affedin.** Unutmayın meditasyon uzun vadeli bir süreçtir. Bir hata yüzünden vazgeçmeyin. Başta başarılı olamadıysanız nedenini bulup tekrar deneyin!
- **Her şeyi adım adım ele alın.** Araştırmalar, iradenin kas gibi olduğunu bulmuştur. Bir günde çok fazla kullanırsanız iradeniz yorulabilir ama zaman içinde güçlenebilir. Bu yüzden bütün hayatınızı bir günde değiştirmeye kalkmayın. Çok kısa gündelik farkındalık alıştırmalarıyla işe başlayabilirsiniz.
- **Kendinize inanın.** Yapabilirsiniz. Dikkat bozukluğu çekiyorsanız veya hastaysanız bile bilinçli farkındalık alıştırması yapabilirsiniz, bu yüzden kararlı olabileceğinize inanın. Her türlü küçük adım geçerlidir.
- **Destek isteyin.** Belki bilinçli farkındalığı eşinizle veya arkadaşınızla yapabilirsiniz. Meditasyon grubuna katılmak da iyi bir destek olabilir.

- **Kendinizi ödüllendirin.** Pek çok olayda bir şeyi doğru veya iyi yapmadığınız için ya da yeterince iyi olmadığınız için kendinizi kıyasıya eleştirdiğiniz çok olmuştur herhalde, o hâlde neden gurur duyduğunuz bir şey yaptığınızda kendinizi ödüllendirmiyorsunuz? Her gün meditasyon yapacak disiplini oluşturmak kolay değil, bu yüzden eğer bunu bir hafta hatta birkaç gün için başarabiliyorsanız kendinize küçük bir ödül verin!

Kendiniz için doğru olan şeyde kararlı olmak

İnsanların bir karara sadık kalmalarının zor olmasının nedenlerinden biri çok hırslı olmalarıdır. Daha önce hiç koşuya çıkmadıysanız ve birden yarın maraton koşmaya karar verirseniz iki şeyden biri olur: Ya vazgeçersiniz ya da maratonu çok hasar görmüş ve mutsuz bir durumda tamamlarsınız. İkincil etki olarak da ya koşmaktan nefret edersiniz veya koşuda berbat olduğunuzu düşünürsünüz.

Hayatınızın geri kalanında ne olursa olsun günde iki saat meditasyon yapmaya karar verirseniz bu, biraz zor olabilir. Biraz yavaş başlamanız gerekir. Kendiniz için doğru olan kararı nasıl belirleyeceksiniz? Eh, bu meditasyondan ne elde etmek istediğinize bağlı. 8 hafta süresince günde 30 dakika bilinçli meditasyon yapma kararı alabilir ve nasıl gittiğine bakarsınız (8 haftalık rutin için Bölüm 9'a bakın).

Belki 10 dakika ya da hatta gün içinde 3'er dakikalık meditasyonlar hayat tarzınız için daha uygundur. Belki kronik ağrı veya depresyondan şikâyetçisiniz veya kendinize daha yüksek bir seviye belirlemek ve daha büyük bir karar vermek istiyorsunuz. Bu da olabilir tabii ki ama biraz mütevazı bir şekilde başlayın ve alıştırma yapma sürenizi yavaş yavaş artırın. Meditasyonun ideal minimum veya maksimum süresi yoktur. Ve nihayetinde bütün hayatınız bir meditasyon olabilir. Yaptığınız şeyi bilinçli olarak ve yargılamayan bir tutumla yaptığınız her an farkındalığınız var demektir.

Hayatın sizin için iyi gittiğini düşünüyor, zaman zaman hafif stres yaşıyorsanız ve gevşeyip biraz daha fazla odaklanacağınız bir şey istiyorsanız, o zaman 10 dakika biçimsel meditasyon yapmak sizin için iyi olacaktır. Ortayla yüksek seviyede stres, kaygı, depresyon veya sağlık sorunu yaşıyorsanız kendiniz için doğru kararlılığa ulaşmak üzere Bölüm 12-14'e bakabilirsiniz.

Düzenli meditasyon disiplini bir alışkanlık hâline geldikten sonra alıştırma için harcadığınız çaba azalır. Dikkatinizi dişlerinizi fırçalamayı ilk öğrendiğiniz zamanlara çevirin. Muhtemelen bu, size çok zor gelen bir işti. Evet, dişleriniz için iyiydi ama siz bununla ilgilenmiyordunuz. Siz, oyun oynamak veya televizyon seyretmek istiyordunuz, zamanınızı diş fırçalayarak boşa harcamak değil. Ama şimdi herhangi bir nedenle dişlerinizi fırçalayamasanız kendinizi *kötü hissedersiniz.* Düzenli meditasyon yaparsanız sonunda aynı şeyi göreceksiniz: Bu alıştırmanın kendisi, sizi besler hâle gelir ve bazen

yapması zor gelen şeyi *yapmamak* size garip gelmeye başlar aynı zamanda sağlığınızı ve iyilik hâlinizi artırmanın harika, olumlu bir yolunu bulduğunuzu gösteren bir işarettir. Tabii ki zaman zaman alıştırma yapmayı istemezsiniz, tıpkı çok yorgun olduğunuzda dişlerinizi fırçalamayı istemediğiniz gibi ama esasında hevesli bir farkındalık meditasyonu uygulayıcısı olmuşsunuz demektir.

Her gün belirlediğiniz süre boyunca düzenli olarak meditasyon yaparsanız, gündelik aktivitelerinizin farkında olmayı içeren biçimsel olmayan alıştırmalarınız neredeyse doğal olarak gerçekleşir.

Ekstra motivasyonla kendinize ilham vermek

Hâlâ öz disiplin konusunda mı zorlanıyorsunuz? İşte size yardımı olacak son birkaç fikir.

Zihninizi yavru bir köpek gibi düşünün. Bir köpeği eğitirken başta nazik ve yumuşak olmanız gerekir. Eğer yavru köpeğe tasma takıp oradan oraya çekiştirirseniz köpeğiniz öğrenmez. Onu üzer ve asla iyi eğitemezsiniz. Ancak eğer istediğini yapmasına izin verirseniz de başınız belada demektir! Köpeğiniz efendi olur ve evi yönetmeye başlar. Yavru köpeğiniz canının istediğini yapabileceğini öğrenir, siz de temizlikle ve onun bitmek bilmeyen ihtiyaçları ve arzularıyla yorulup düş kırıklığına uğrarsınız. Yavru köpeğiniz çok fazla yiyip hastalanabilir. Orta yol en iyisidir. Yavru köpeğe belirli hareketler konusunda rehberlik etmeniz, bunları her yaptığında ona ödül vermeniz gerekir. Köpeğiniz yanlış bir şey yaptığında görmezden gelirsiniz, sonunda yanlış davranışı kesilir.

Hiçbir şey gerçek olanı alt edemez

Bilinçli farkındalıkla ilgili konuşma yaparak, yazarak veya öğreterek geçirdiğim onca zamanın ne kadar farkında olduğum konusunda hiçbir fark yaratmadığını gördüm. Bilinçli farkındalığımı derinleştiren tek şey bilinçli farkındalık meditasyonunun kendisi; bu bilinçli yürüyüş, bilinçli beden taraması meditasyonu veya bilinçli oturma meditasyonu olabilir. Uyanık olduğunuz her saati meditasyon hakkında okuyarak, yazarak ve konuşarak ama çok az meditasyon yaparak geçirebilirsiniz. Mangoyu tarif etmek tadına bakmak gibi olmadığı için bilinçli farkındalık hakkında konuşmak veya okumak da uygulamakla aynı şey değildir. Bilinçli farkındalık hakkında okumak ve tartışmak, uygulama yapmaktan çok daha rahat ve kolay görünür ama ne yazık ki bedeninize ya da zihninizde bir fark yaratmaz. Bu yüzden size her gün "yapmamayı" tavsiye ediyorum. Süresi ve ne şekilde olacağı size kalmış.

Zihninizi de aynı şekilde eğitin. Zihniniz meditasyon yapmak yerine neler yapabileceğinize dair her türlü fikirle çıkageldiğinde savaşmadan veya düşüncelerinizi engellemeden nazik bir şekilde zihninizi görmezden gelin. Dikkatinizi meditasyon yapmaya yönelik içsel kararlılığınıza verin ve meditasyon yaparak zihninizin bu yönünü ödüllendirin. Aradan çok geçmeden yavru köpek gibi olan zihniniz iyi eğitimli ve güzel bir köpek olacak, çoğu zaman uslu davranacak. Çok sabretmeniz gerekebilir. İlerleme yavaş olabilir ama köpek-eğitimi programının ödülleri buna fazlasıyla değer!

Ne zaman bilinçli farkındalık meditasyonu yapsanız ertesi gün de meditasyon yapma şansınızı artırırsınız. Bunun nedeni, başladığınız fiziksel ya da zihinsel her türlü yeni aktivitenin beyinde yeni yollar yaratmasıdır. Bu, ormanın içinde yeni bir yol açmak gibidir. Başta bütün o otların arasından yürümek zordur. Yüzünüze gelen dalları itmek, uzun çimenlerin arasında zorlukla yürümek zorunda kalırsınız. Fakat eğer o patikada yürümeye devam ederseniz yürüyüşünüz gittikçe kolaylaşır. Çok yakında da daha fazla savaşmanız veya hangi yoldan gitmeniz gerektiğini düşünmeniz gerekmez. Yol açıktır. Beyindeki yollar da böyledir. Hatta bir eylemde bulunma kararlılığı, beyinde daha fazla bilinçli farkındalığa ve "canlılığa" giden bir yol yaratır.

Alıştırma yapmaya dirençle başa çıkmak

Tanıştığım ya da sosyal medyadaki insanlar bana sık sık farkındalık alıştırması yapmaya karşı direncin üstesinden nasıl gelineceğini sorarlar. Alıştırma yapmanın kendileri için iyi olduğunu bilirler fakat nedense oturup meditasyon yapamazlar. Bunun pek çok insan için ortak bir deneyim olduğunu düşünüyorum.

Tavsiye ettiğim ipuçlarından bazıları:

- **Dirençle barışın.** Gerçekten meditasyon yapmak istemiyorsanız sorun değil. Kendi içinizde bir savaş başlatmanız gerekmiyor! Onun yerine biraz mola alın. Alıştırma yapmaya yönelik içsel savaşı bırakın. Yapmaya hazır olduğunuzda geri gelin.
- **Direnci hissedin.** Bedeninizdeki direnci fark edin. Bu his, midenizin tam ortasında mı göğsünüzde mi ya da başka bir yerde mi? Nefesinizle birlikte bu hissi yaşayın. Şimdi farkında olmadan meditasyon yapıyorsunuz zaten – sinsice ama güzel!
- **Biçimsel olmayan farkındalık alıştırmanızı güçlendirin.** Bu sadece gündelik hareketlerinizin daha fazla bilincinde olmanız anlamına gelir. Otobüs durağına yürümek zorundaysanız ayaklarınızın altındaki hissi, teninize çarpan esintiyi gerçekten hissedin. İpe çamaşır asıyorsanız çamaşırların kokusunu ve mandalları takarken bedeninizde meydana gelen gerilimi fark etmek için ekstra çaba sarf edin. Zihninizde, her zamanki tekrarlayan düşüncelerinize karşı bir mola verin.

Eşek ve kuyu

Bir zamanlar bir çiftçinin eşeği kuyuya düşmüş. Çiftçi eşeği çıkarmak için her yolu denemiş ama boşuna. Sonunda üzülerek vazgeçmiş. Zaten kuyunun da kapatılması gerekiyormuş, bunun için eşeği gömmeye karar vermiş. Kendi kendini, eşeğin daha fazla acı çekmeyeceğine inandırmış. Kuyuya toprak atmaya başlamış.

Eşek önce korkup yüksek sesle anırmaya başlamış ama sonra sakinleşip sessiz kalmış. Çiftçi bir süre daha toprak attıktan sonra bir fenerle içeriye daha yakından bakmaya karar vermiş. Eşek hayattaymış, hem de kuyunun ağzına daha yakın bir yerde. Çiftçinin üzerine her toprak atışında eşek silkelenip toprağın üstüne çıkıyormuş. Kısa süre içinde eşek hiçbir şey olmamış gibi kuyudan çıkmayı başarmış.

Eşeğin hayatta kalmak için *motivasyonu* varmış. Eğer eşek, "Oh hayır, hiç umudum yok, öleceğim." diye düşünseydi, o zaman toprağın altında kalırdı. Motivasyon ve bilinçli farkındalığı başarmaya yönelik kararlılığınız sayesinde yolda karşılaştığınız zorluklara basit ama etkili ve yaratıcı çözümler bulabilirsiniz.

Bölüm 4

Sağlıklı Tutumlar Geliştirmek

Bu Bölümde

- ▶ Önemli bilinçli tutumlar geliştirecek,
- ▶ "İçtenliği" anlayacak,
- ▶ İşe yaramayan tutumlarla baş edeceksiniz.

Bizim kuşağın en büyük keşfi insanların zihinsel tutumlarını değiştirerek hayatlarını değiştirebilmeleridir. Nasıl düşünüyorsanız, öyle olursunuz.

William James

Bilinçli farkındalığın üç önemli bileşeni niyet, tutum ve dikkattir (Bölüm 3'te açıklanıyor). Bu bölüm tutumlara odaklanıyor.

Konu tutum olunca bir seçeneğiniz vardır. Görünüşünüzün farkındaysanız, iyi yönde değiştirmeyi tercih etmeye başlayabilirsiniz. Tutum, hayatınızda ne olduğu, ne kadar başarılı olduğunuz, hatta ne hissettiğinizle bile ilgili değildir. Düş kırıklığı hissediyor olabilirsiniz ama "Hey, en azından farkındayım." veya "Bu sadece bir his." veya "Bu, benim düş kırıklığı duygusunu anlamam için bir şans." diye düşünebilirsiniz. Tutumunuzu değiştirmek zor ama mümkündür. An be an içsel ve dışsal deneyimlerinize yönelik bilinçli tutumlar seçerek kendini sınırlayan inançları serbest bırakmaya ve hayatı daha akıcı bir şekilde yaşamaya başlayabilirsiniz.

Şarkı söylemeyi düşünün. Şarkı söylemeye yönelik tutumunuz nedir? Belki şarkı söylemeyi seviyorsunuz ve sahneye fırlamamak için kendinizi zor tutuyorsunuz. Başka insanların ne düşündüğünü umursamazsanız veya harika bir şarkıcı olduğunuzu düşünürseniz en sevdiğiniz şarkıyı bağına çağıra söylemek sizin için sorun olmaz. Ama eğer şarkıyı doğru söylemeniz gerektiğini düşünürseniz veya başkalarının ne düşüneceğini umursarsanız şarkı söyleme konusunda daha tereddütlü olursunuz ve bu da duygularınızı, ruh hâlinizi ve sesinizin nasıl çıktığını etkiler.

Tutumların Sonucu Nasıl Etkilediğini Bilmek

Bir zamanlar bir okulda matematik alanında altı farklı beceri grubu varmış. Her yıl aynı öğretmenler aynı beceri seviyesine ders verirmiş. Bir yıl, müdür bir deney yapmaya karar vermiş. Rastgele bir öğretmen seçmiş. Bu öğretmen en alttan bir önceki seviyeye ders veriyormuş. Müdür, ona ne kadar iyi olduğunu ve gelecek yıl ona matematikteki en iyi seviye grubunu vereceğini söylemiş. Yeni sınıfı alan öğretmenin, o sınıfa yönelik tutumu ve beklentileri tamamen değişmiş. En üst seviyedeki öğrencilerin her zaman olduğu gibi en iyi notları almalarını bekliyormuş. Öğrencilere gerektiği gibi ders vermiş ve öğrenciler A almaya başlamış. Şaşırtıcı olan şey şu ki aslında bu sınıf en üst seviyedeki sınıf değil, en alt seviyenin bir üstündeki sınıfmış. Öğretmen, sınıfa yönelik tutumunu ve beklentilerini değiştirdiği için öğrenciler bu beklentileri karşılayıp olağanüstü sonuçlar almışlar. Deney, tutumun gücünü gösteriyor.

Tutum bilinçli farkındalık meditasyonunun kalitesini nasıl etkileyebilir? Eğer tutumunuz, "Bilinçli farkındalık gerçekten çok zor." şeklindeyse bir yere ulaşmak için çok çabalarsınız. Tutumunuz, "Bilinçli farkındalık çok kolay." şeklindeyse ve zorlanıyorsanız düş kırıklığına uğramaya başlayabilirsiniz. Eğer tutumunuz, "Nasıl olacağını bilmiyorum. Bir deneyip neler olacağını göreceğim." şeklindeyse karşınıza çıkacaklara hazır olursunuz.

Tutumlar bilinçli farkındalık alıştırmalarının gelişip güçlendiği topraktır. Zengin, besleyici toprak bilinçli farkındalık tohumunu besler ve iyi büyümesini sağlar. Ne zaman farkındalık alıştırması yapsanız tohumu sulamış, bakım vermiş ve ilgi göstermiş olursunuz. Ancak eğer toprak işe yaramayan tutumlarla bozulursa genç tohum çürümeye başlar. Bir bitkinin büyümesi için düzenli sulanması gerekir; bakım ve ilgi eksikliği bitkinin ölmesine neden olur.

Bilinçli Farkındalığa Yönelik Tutumlarınızı Keşfedin

Tutumlar hem iyi hem kötü alışkanlıklar hâline gelebilir. Alışkanlıklar gibi tutumların değişmesi de kolay değildir. Tutumunuzu iyileştirmek için çalışmanız gerekir. Bilinçli farkındalığa, hareketsizliğe, sessizliğe ve yapmamaya yönelik mevcut tutumlarınızı keşfetmekle başlayın. Sonra anlayış ve çabayla düzenli bilinçli farkındalık alıştırmaları yapmanızı sağlayan tutumlar geliştirebilirsiniz.

Kâğıt kalem alıp bilinçli farkındalık meditasyonuna yönelik tutumlarınızın neler olduğunu keşfetmenize yardımcı olacak aşağıdaki on soruya cevap verin:

1. Farkındalık alıştırması yapmakla ne elde etmeyi umuyorsunuz?

2. Neden bilinçli farkındalık alıştırması yapıyorsunuz?
3. Bilinçli farkındalık alıştırması yaparak hangi deneyimlere ulaşmayı bekliyorsunuz?
4. Bilinçli farkındalığın faydalarını görmenizin ne kadar süreceğini düşünüyorsunuz?
5. Bilinçli farkındalık meditasyonlarından sonra hangi fiziksel duyumları hissetmeyi bekliyorsunuz?
6. Geçmişteki bilinçli farkındalık deneyimleriniz nelerdir? Onlara tutunmaya devam mı ediyorsunuz, yoksa bıraktınız mı?
7. Alıştırmalar için ne kadar çaba harcamayı istiyorsunuz? Bilinçli farkındalık alıştırmalarını günde birkaç kez, günde bir kez, haftada bir kez mi yoksa ne zaman isterseniz mi yapacaksınız?
8. "Meditasyon" veya "bilinçli farkındalık" sözlerini duyduğunuzda içinizde ne tür düşünceler ya da duygular yükseliyor?
9. Bilinçli farkındalık alıştırmanızı doğru olarak yaptığınızı nereden biliyorsunuz?
10. Bilinçli farkındalığın en iyi yanı nedir?

Şimdi cevaplarınıza bakın. Bir örüntü fark ediyor musunuz? Bilinçli farkındalığın potansiyel faydaları konusunda olumlu mu bakıyorsunuz? Bilinçli farkındalık konusunda olumsuz bir tutum içinde misiniz? Yoksa kayıtsızsınız ve bir bilim insanı gibi sadece denemek mi istiyorsunuz?

Cevaplarınıza karşı yargılayıcı olmamaya çalışın. Onları da her şey gibi görün. Kendinizi, "Bu iyi." veya "Oh, bu gerçekten çok kötü bir tutum, neyim var benim?" diye düşünürken yakalarsanız bunu da fark edin. Sadece zihniniz bazı yargılar ortaya koyuyor.

Faydalı Tutumlar Geliştirmek

Bu bölüm, üzerine güçlü bir farkındalık alıştırması inşa edebileceğiniz sağlam bir zemin oluşturacak önemli tutumları içeriyor. Bu tutumlar zorlu duyumlarla ve duygularla baş etmenize, yorgunluk hissinin üstesinden gelmenize ve harekete geçmek için enerji üretmenize yardımcı olacak. Bu tutumlar olmadan alıştırmanız bozulur, şimdiki zamana odaklanma gücünüzle birlikte niyetiniz de zayıflar. Alıştırmalarınıza yaklaşmanın işe yarar yolları deneyimle gelişir; diğerleri en başta bile mevcuttur.

Bu deneyimleri çilek tohumu gibi düşünün. Lezzetli çilekleri yemek istiyorsanız tohumları ekip düzenli olarak sulamanız gerekir. Aynı şekilde onlara bilinçli dikkatinizi yönlendirerek tutumlarınızı da düzenli olarak

sulamalısınız. O zaman çabalarınızın meyvesini tatlı, lezzetli çilekler olarak alabilirsiniz. Ben çileklere bayılırım.

Bu bölümde anlatılan tutumlar ayrı gibi görünse de hepsi birbirlerini besler ve destekler. Bu tutumlardan herhangi biri izlenip gelişmesi için teşvik edildiğinde, kaçınılmaz bir şekilde diğerlerini destekler.

Kabulü anlamak

Kabul, bilinçli farkındalığa getirilebilecek en faydalı tutumlardan biridir. Kabul etmek, deneyiminizi algılamak ve onu iyi veya kötü olarak yargılamaksızın sadece onaylamaktır. Şimdiki zaman deneyiminizle verdiğiniz savaşı bırakın. Bazı insanlar için "kabul" (acceptance) sözcüğü rahatsız edicidir; tercih ederseniz "onaylama" (acknowledge) sözcüğünü kullanabilirsiniz.

Kabul derken teslimiyeti kastetmiyorum. "Bir şeyi yapamayacağını düşünüyorsan, bunu kabul et." demek istemiyorum. Bu, kabul etmek yerine vazgeçmek demektir. Ben, an be an deneyiminizden bahsediyorum.

Söz gelimi, omuz ağrısı gibi fiziksel ya da depresyon veya kaygı gibi ruhsal bir acınız olduğunda doğal tepkiniz acıdan kaçınmak olur. Bu, çok mantıklıdır çünkü fiziksel duyum veya ruhsal acı hoş değildir. Acıya aldırmazsınız, dikkatinizi dağıtırsınız ya da hatta rahatsızlığı uyuşturmak için uyuşturucu veya alkol alırsınız. Bu kaçınma kısa vadede işe yarayabilir ama kısa süre sonra kaçınma, zihinsel ve duygusal alanda başarısız olur.

Acıyla savaşırken acıyı hissetmeye devam edersiniz, üstelik acının kendisiyle birlikte duygusal acı ve mücadelenin zorluğunu da hissedersiniz. Buda, buna "ikinci ok" adını verir. Bir savaşçı bir okla yaralandığında, "Bu neden başıma geldi?" veya "Ya bir daha hiç yürüyemezsem?" gibi şeyler düşünmeye başlarsa buna, "ikinci ok" denir. Olanları kabul edip bir sonraki adıma geçmek yerine herhangi türde bir acı veya biraz rahatsızlık hissettiğiniz her seferinde bunu kendi kendinize siz yapıyor olabilirsiniz. Kaçınma "ikinci ok"un bir özelliğidir ve ıstırabı şiddetlendirir. Kabul, anlık deneyiminizle savaşmayı bırakmak anlamına gelir. Kabul; suçlama, eleştiri veya inkârın ikinci okunu çıkarır.

Hatırlamanız için işe yarar bir formül:

Istırap = Acı × Direnç

Hissettiğiniz acıya ne kadar direnirseniz o kadar acı çekersiniz. Acı zaten oradadır. Acıya direnç göstermek yaşadığınız zorlukları artırır. Kabul, size direnci bırakmayı öğretir, böylece ıstırabınızı hafifletir.

Belki meditasyon yapıyor ve tekrar tekrar düşünce bombardımanıyla başka yerlere sürüklendiğinizi hissediyorsunuz. Zihninizin düşünmeyi sevdiği gerçeğini kabul etmezseniz kendinizi daha fazla düş kırıklığına uğratır, üzer veya kızdırırsınız. Bilinçli farkındalık pratiğine odaklanmak istiyorsunuz ama yapamıyorsunuz.

Yukarıdaki örnekte:

- **İlk ok:** Meditasyon sırasında aklınıza bir sürü düşünce gelir.
- **İkinci ok:** Meditasyon sırasında düşüncelerin geldiğini kabul etmemek; aklınızda bir sürü düşünce olduğu için kendinizi suçlamak.
- **Çözüm:** Düşüncelerin farkındalık alıştırmasının bir parçası olduğunu teslim ve kabul etmek. Direnci bırakın. Bunu kendi kendinize, "Düşünmek gerçekleşen bir şeydir." veya "Düşünmek doğaldır." diyerek veya sadece "düşünmek... düşünmektir." diye etiketleyerek yapabilirsiniz.

Duyguyu, düşünceyi veya duyumu *kabul ederek* ve içine girerek deneyimi değiştirirsiniz. Fiziksel acı çekerken bile bir deneme yaparak acıyı gerçekten hissetmeye çalışın. Araştırmalar, bu durumda acının azaldığını göstermiştir.

Fakat unutmayın, acıyı bu duygudan kurtulmak için kabul etmiyorsunuz. Bu kabul değildir. Duyumu, hissi ya da düşünceyi *değiştirmeye çalışmadan* kabul etmeyi denemeniz gerekir. Saf kabul, bir durumu olduğu hâliyle kabul etmektir.

Belki rahatsızlığın içinde biraz gevşeyebilirsiniz bile. Rahatsızlığın içinde gevşemenin bir yolu cesaretle rahatsızlık hissine dönmek ve aynı anda kendi nefesinizin verdiği hissi duymaktır. Verdiğiniz her nefesle acıya biraz daha yaklaşmak ve yarattığı rahatsızlığın etrafındaki gerilimi azaltmak için kendinize izin verin.

Acınızı bu şekilde kabul etmek sizin için olanaksız görünüyorsa ondan bir anlam çıkarmaya ve ona doğru minicik adımlar atmaya çalışın. Kabule yönelik en küçük bir adım sonunda dönüşüme götürecek olaylar zincirini başlatabilir. Minicik bir kabul bile hiç yoktan iyidir.

Kabulün bir diğer yönü mevcut durumunuzla uzlaşmaya varmaktır. Eğer kaybolursanız, nereye gitmek istediğinize dair bir haritanız olsa bile *nereden başlayacağınızı bilmiyorsanız* oraya varma olasılığınız yoktur. Nerede olduğunuzu bilip kabul etmeniz gerekir. Sonra olmak istediğiniz yere nasıl varacağınız üzerinde çalışmaya başlayabilirsiniz. Paradoksal bir şekilde kabul, her türlü radikal değişimin ilk adımıdır. Nerede olduğunuzu ve hâlihazırda olanları kabul etmezseniz, o noktadan sonrasına gerektiği gibi ilerleyemezsiniz.

İşte kabulü artırmak için deneyebileceğiniz bazı yollar:

- Kabul etmediğiniz deneyimi nazikçe etiketleyin. Örneğin, öfkeli olduğunuzu kabul etmiyorsanız bunu zihninizde kendi kendinize ifade edin, "Şu anda öfkeliyim... kendimi öfkeli hissediyorum." Bu şekilde kendi duygunuzu kabul etmeye başlayabilirsiniz.

- Bedeninizin hangi kısmının gergin olduğunu fark edin ve nefesinizin bu gergin alana girip çıktığını hayal edin. Nefes alıp verirken kendi kendinize şöyle deyin: "Tamam. Oluyor... oluyor." Yapabilirseniz gergin hissin etrafındaki kasların yumuşamasına ve serbest bırakmasına izin verin.
- Mevcut düşüncelerinizi/duyularınızı/hislerinizi ne kadar kabul ettiğinizi 1'den 10'a kadar bir ölçekte düşünün. Kabulünüzü 1 puan artırmak için ne yapmanız gerektiğini kendinize sorun ve sonra bunu olabildiğince yapın.
- Deneyiminiz konusunda meraklı olun. "Bu his nereden geldi?" diye sorun. "Nerede hissediyorum? Nesi ilginç?" Bu şekilde merak sizi biraz daha fazla kabule götürür.

Duygular alanında A'dan B'ye ulaşmanın en çabuk yolu kendinizi B'ye gitmek için zorlamak değil, A'yı kabul etmektir. Bütün yüreğinizle kabul etmek otomatik olarak değişimi sağlar.

Sabrı keşfetmek

Görme ve işitme engelli Amerikalı politik eylemci Hellen Keller'dan bir alıntı: "Dünyada yalnızca neşe olsaydı cesur ve sabırlı olmayı asla öğrenemezdik." Bu çok anlamlı bir söz. Her farkındalık alıştırması yapışınızda sevinç ve huzurla dolsanız o harika sabır tutumuna ihtiyacınız olmazdı. Gerçek şu ki her eylemde olduğu gibi bilinçli farkındalıkta da bazen zorlayıcı düşünceler ve duygular ortaya çıkabiliyor. Önemli olan bu duyguları nasıl karşıladığınızdır.

Bilinçli farkındalığın faydalarını çok kısa bir süre içinde deneyimleseniz de araştırmalar gösteriyor ki bilinçli farkındalığı geliştirmek için ne kadar zaman ayırırsanız sonuçlar o kadar etkili oluyor. Bilinçli farkındalık meditasyonu zihnin eğitimidir ve eğitim zaman alır.

Eğer doğal olarak biraz sabırsız bir insansanız farkındalık meditasyonu sizin için mükemmel bir eğitim olabilir. Bu bölümde sözünü ettiğim bütün tutumlar gibi sabır da düzenli çabayla geliştirebileceğiniz bir durumdur. Tutumlar, zihnin spor salonunda eğitebileceğiniz kaslardır.

İşte sabır geliştirmeniz için bazı yollar:

- Ne zaman sabırsızlık hissetmeye başladığınız bir durumda bulunursanız, bunu bilinçli farkındalık alıştırması yapmak için bir fırsat olarak kullanın. Bu, aklınıza geliveren düşüncelerle büyülenmeye başlamanız anlamına gelir. Bu düşüncelerin hepsi doğru mu? Düşüncelerin duygusal durumunuzun üzerinde nasıl etkileri var? Düşünceler neyle ilgili?

- Bir daha sarı ışığa yaklaştığınızda hızla geçmek yerine güvenli bir şekilde durun. Bu şekilde nasıl hissettiğinize bakın. Bunu birkaç kez tekrarlayıp sabırlı olmanın daha kolay mı yoksa daha mı zor olduğunu fark etmeye çalışın.
- Süpermarkette deli gibi en kısa kuyruğu seçmeye çalışmak yerine en yakındakini seçin. İçinizde yükselen sabırsızlık duygusuyla bağ kurun ve sabırsızlığınıza tepki vermek yerine deneyiminize merak hissi katın.

Biriyle sohbet ederken konuşmak yerine daha fazla dinleyin. Baştaki konuşma isteğinizi bırakıp daha fazla dinleyin. Dinlemek büyük çaba gerektirebilir ve mükemmel bir sabır eğitimidir. Her alıştırma yapışınızda beyninizi daha sabırlı olması için eğitiyorsunuz.

Yeni baştan görmek

Yeni baştan görmek normalde *aceminin zihni* olarak ifade edilir. Bu, ilk önce Zen ustası Suzuki Roshi tarafından kullanılan bir ifadedir. "Aceminin zihninde bir sürü olasılık vardır ama ustanın zihninde çok az olasılık vardır." Bu ne demek?

Küçük bir çocuğu düşünün. Çocuklar sevgiyle büyütülecek kadar şanslılarsa dünyadaki en harika farkındalık öğretmenleridir! En basit şeye şaşırırlar. Bebeklere bir anahtarlık verin. Anahtarlara bakarlar, yansıttıkları renkleri fark ederler, anahtarları sallar ve seslerini dinlerler ve muhtemelen kıkırdarlar. Sonrasında, tabii ki anahtarların tadına bakarlar!

Çocuklar acemi zihninin bir örneğidirler. Her şeyi ilk kez görüyormuş gibidirler çünkü bir şeyi doğru ya da yanlış yapmayla ilgili fikirler, kavramlar, inançlar, isimler ve düşüncelerle dolu değillerdir. Bebekler, mantık çerçevesinde düşünmezler. Zihinlerine giren ham duyusal verilerle bağlantı kurarlar ve buna bayılırlar. Küçük çocuklar doğal olarak farkındadır ve bu bilinçli farkındalık onlar için tam bir eğlence kaynağıdır.

Hayatı benzer şekilde görebilirsiniz. Acemi zihnine ait olan bu her şeyi yeni baştan görme tutumunu geliştirebilirsiniz. Sadece biraz daha fazla çaba göstermeniz gerekiyor. Şu alıştırmayı deneyin:

1. Rahat ve gevşemiş bir pozisyonda oturun ya da uzanın ve gözlerinizi kapatın.
2. Şimdi doğuştan kör olduğunuzu hayal edin. Daha önce renkleri hiç görmediniz. İnsanların renkler hakkında konuştuğunu duydunuz ama renkleri hayal bile edemiyorsunuz. Böyle en az beş dakika kalın. Zihninizin dağıldığını fark ettiğinizde dikkatinizi yavaşça tekrar alıştırmaya getirin.

3. Hazır olduğunuzda ilk kez görüyormuş gibi gözlerinizi yavaşça açın. Aceminin zihniyle görün. Karşınızdaki renk çeşitlerinin ve biçimlerinin keyfini sürün. Zihninizin farklı nesneleri nasıl otomatik bir şekilde isimlendirdiğini fark edin. Farklı renklerin, gölge ve yansımaların farkına varın. Daha önce hiç fark etmediğiniz şeyleri bile fark edebilirsiniz; bu, sizin etrafınızda aceminin zihniyle ilgilendiğinizin ve her şeyi yeni baştan gördüğünüzün işaretidir.

4. Bugün aktivitelerinize devam ederken aceminin zihniyle devam edin ve her deneyimi ilk kez gibi yaşayın.

Acemi zihni durumunu yaşadığınızda; büyülenme, merak, yaratıcılık, dikkat ve eğlence dünyasında yaşarsınız. Her şeye sürekli olarak bir çocuğun gözüyle bakar ve her şeyi bir çocuğun gözünden keşfedersiniz. "Bilmeme" kafa yapısındasınızdır. "Ne olacağını biliyorum." veya "Nefes almanın nasıl bir şey olduğunu biliyorum." diye düşündüğünüzde bakmayı bırakırsınız. Ne olacağını bilmiyorsunuz sadece bildiğinizi sanıyorsunuz. Her an yenidir. Her an farklı ve eşsizdir. Her an sahip olduğunuz tek andır.

Bilinçli farkındalıkta yeniyseniz imrenilecek bir pozisyondasınız demektir. Gerçekten de acemi zihnindesinizdir! Bununla birlikte ikinci farkındalık alıştırmasına başladığınızda bunu ilk deneyiminizle kıyaslayabilir ve "İlki daha iyiydi." veya "Neden bu sefer konsantre olamıyorum?" veya "Tamamdır. Başardım!" diye düşünebilirsiniz. Karşılaştırmaya, kavramsallaştırmaya veya küçümsemeye başlarsınız. Bu olduğunda elinizden geldiğince bırakmaya çalışın ve bunu, ilk kez yapıyormuşsunuz gibi dikkatinizi şimdiki ana ve buradaya verin. Acemi zihnine girmenin kolay olduğunu söylemiyorum fakat uzun vadede meditasyon disiplinini sürdürmek için esastır.

Bilinçli farkındalık hayatı yeni baştan yaşamaktır. Bunu yapmanın güzel bir yolu yaptığınız planlama sayısını azaltmaktır. Bazı günlerinizi planlamayın. Bu şekilde, yeni ve heyecan verici bir şeylerin ortaya çıkması için alan açmış olursunuz. Zaten çoğu zaman hayat plana göre yürümez. Bu yüzden bir programa bağlı kalmak için çok çabalamayın. Ara sıra işinizi planlamayı bırakmayı bile deneyebilirsiniz. Planlama konusunda bir konuşma yaptığımda ne söyleyeceğimi bilmem. Böylesi hem benim için hem de dinleyiciler için daha eğlenceli oluyor. Şimdiki zamanda yaşamak ve ana yanıt vermek zorunda kalıyorum; bilinçli farkındalık kendiliğinden ortaya çıkıyor.

Güven bulmak

Belirli derecede güven olmadan bilinçli farkındalık meditasyonu yapmak zordur. Bunun nedeni, hiçbir şeyin olmadığını veya bir şeylerin "yanlış" olduğunu hissettiğinizde güvenin bilinçli farkındalık sürecine inanmaya devam etmenize yardımcı olmasıdır. Söz gelimi, eğer meditasyon yapıyorsanız ve birden canınız sıkılırsa bunun da herhangi bir his olduğuna, farkındalık alıştırması yapmaya devam etmekle bu hissin geçebileceğine

ya da geçmeyebileceğine güvenmeniz gerekir. Veya belki de farkındalık alıştırması sona erene dek başladığınızdan daha kötü olduğunuzu fark edebilirsiniz. Güven olmadan bunun yalnızca geçici bir deneyim olduğunu ve bütün deneyimler gibi sonsuza dek sürmeyeceğini göremezsiniz.

İlişkilerde güvenin gelişmesi zaman alır. İnsanlarla tanışır tanışmaz onlara güvenmeyi bekleyemezsiniz. Nasıl davrandıklarını, ne söyleyeceklerini ve size ve diğerlerine nasıl davrandıklarını görmeniz gerekir. Güven zaman içinde, sabırla gelişir. Ve bu, artan güven duygusuyla ilişki derinleşir, olgunlaşır ve daha anlamlı hâle gelir. Güvenin eksik olduğu bir ilişkinin güzelliği azdır. Güvenle birlikte sıcaklık, dostluk ve bağlantı duygusu gelir. Güvenli bir ilişkide kendinizi rahat hissedersiniz. Farkındalıkla olan ilişkiniz de buna benzerdir. Bu sürece en başında güvenmemiş olabilirsiniz ama sabırla, kararlılıkla ve düzenli alıştırmayla güvenmeye başlayabilirsiniz. Bu sürecin sizi iyileştirip onarma gücüne ne kadar güveniyorsanız, bu süreçte o kadar rahat edersiniz ve bilinçli farkındalık *yapmaya* çalışmak yerine bilinçli farkındalığın *başınıza gelmesine* izin verebilirsiniz. Bilinçli farkındalık güvenin verdiği emniyetten doğan yapmama veya olma eylemidir.

İşte güven oluşturmanız için bazı yollar:

- Ne kadar meditasyon yapacağınıza karar verip ona sadık kalın. Mesela meditasyonu 4 hafta boyunca günde 20 dakika denemek istiyorsanız sadece bunu yapın. Bazı günler bunu yapmanın daha zor olacağını görmeye hazır olun ve sürece güvenmeye başlayın.
- Eğer bilimsel düşünen bir kafa yapınız varsa bilinçli farkındalık ve meditasyon üzerine yapılmış araştırmalara bakın. Bu, sizin disipline sadık kalmanıza yardımcı olabilir.
- Düzenli bir şekilde bilinçli farkındalık alıştırması yapan başka birini tanıyorsanız ona alıştırmalarla ilişkisini sorun. Size yardımı olması için onunla meditasyon yapmayı düşünün.
- Bilinçli farkındalığa biraz zaman verin. Olabildiğince sabırlı olun. Güveniniz zamanla doğal olarak artacaktır.
- Şimdi ve burada'da kendi deneyiminize güvenin.

Merakı artırmak

Einstein, bir merak ustasıydı. Merakın dolu dolu bir hayat yaşamak için esas olduğunu düşünüyordu. Şöyle diyordu:

> "Önemli olan şey sorgulamayı bırakmamaktır. Merakın var olmak için kendine ait nedenleri vardır. İnsan, hayatın sonsuzluğunun, gerçekliğin muhteşem yapısının gizemlerini düşündüğünde elinde olmadan huşu duyuyor. İnsan, her gün bu gizemin bir kısmını sadece düşünmeye çalışsa bile yeter. Kutsal merakı asla kaybetmeyin."

Gerçek öğrenmenin temelinde merak yatar. Meraklıysanız yeni bir şey öğrenmek istersiniz: Yeni bir bilgi elde etmek istersiniz. Meraklı bir kişi duyularıyla bağlantı hâlindedir. Eğer merakınız varsa etrafınıza, daha önce görmediğiniz bir şey görme niyeti ve samimiyetiyle bakarsınız. Kendinize ve diğerlerine bir sürü soru sorarsınız. Bunlar, "Gökyüzü neden mavi?" veya "Neden şuradaki gölge daha soluk da buradaki daha koyu renk?" gibi sorular olabilir. Veya "Neden X'i yedikten sonra kendimi yorgun hissediyorum acaba?" veya "Düşünceler nereden geliyor?" veya "Düş kırıklığımı bedenimde hissetmeye çalışıp nefesimle dışarı çıkarsam bu duyguya ne olur?" gibi kendinizle ilgili sorular sorabilirsiniz.

Bilinçli farkındalık alıştırmanıza merak duygusu katmanız çok faydalıdır. Aslında merak söz konusu olduğunda bilinçli farkındalık otomatik olarak gerçekleşir: Doğal bir şekilde dikkat etmeye başlarsınız. Düşünce örneğini ele alın: On dakika boyunca aklınıza gelen düşünce türlerini merak ederseniz dikkatinizi verip aklınıza gelen düşünceleri olabildiğince izlemeye çalışırsınız. Bu, bilinçli farkındalıktır. Merakınız samimiyse merakınız tatmin olana dek bu düşünceleri izlemeye devam edersiniz.

Bilinçli farkındalıkta merakı nasıl geliştirebilirsiniz? Soru sorarak. İşte farkındalık alıştırması yapmaya başlamadan önce kendinize sorabileceğiniz bazı sorular:

- Hoşuma gitse de gitmese de dört hafta boyunca her gün 20 dakika farkındalık alıştırması yapsam ne olur?
- Farkındalık alıştırmama biraz daha çaba koysam ne olur? Daha az çaba koyarsam ne olur?
- Hareket etme isteğim olsa bile çok hareketsiz bir şekilde otursam ya da yatsam ne olur?
- Olumlu duyguları bedenimin neresinde hissediyorum? Olumsuz olanları nerede hissediyorum? Duyguların şekli ve rengi olsaydı nasıl olurdu?
- Meditasyon yaparken hafif bir gülümsemenin nasıl bir etkisi olur?

Böyle binlerce soruyla devam edebilirim. Kendi sorularınızı bulmaya çalışın; kendi merakınız benim size vereceklerimden daha etkili olur.

Kendinize bir soru sorup araştırın. Merakınızı besleyin ve neler bulacağınıza bakın. Bırakın merakınız bilinçli farkındalık alıştırmanızdan gündelik yaşamınıza yayılsın. Düşüncelerinizi, duygularınızı ve fiziksel duyumlarınızı merak edin; onlara aldırmamazlık etmeyin ya da hemen değiştirmeye çalışmayın.

Bir şeyleri farklı yoldan yapmak merakınızı kışkırtmanın ve bilinçli farkındalığı artırmanın harika bir yoludur. Söz gelimi bugün, ben kendi kendime, "Sırf eğlence olsun diye dişlerimi farklı şekilde nasıl fırçalayabilirim?" diye sordum. Cevap şöyle geldi: Bir bacağının üstünde dikil. Böylece dişlerimi tek bacak üstünde dikilerek fırçaladım. Bunu yaparken ne kadar bilinçli olduğumu görüp şaşırdım. Dişlerimi otomatik olarak fırçalayıp zihnimin dağılmasına izin vermek yerine dikkatimi dengemi korumaya veriyordum. Muhtemelen delirdiğimi düşünüyorsunuzdur. Belki de haklısınız! Ama bir şeyleri farklı yollardan yaparsanız bunun hayatı hemen daha eğlenceli ve daha farkındalıklı bir hâle getireceğini söylemeye çalışıyorum. Siz, bugün neyi farklı yapabilirsiniz?

Bilinçli farkındalık, fikirler ortaya attığınız, gözlem yapıp izlediğiniz, olanları gördüğünüz ve belki de sonuçlar çıkardığınız bir laboratuvar gibidir. Kendinize soru sormaya ve bu yoldan gitmeye devam edin. Bilinçli farkındalık size, kendiniz, zihniniz ve kalbinizin çalışması hakkında daha fazla şey öğrenme fırsatı verir. Bunu anladığınızda sadece kendinizi değil, başka herkesi de anlarsınız çünkü esasında herkeste aynı süreçler işler. İnsanlar, sandığınızdan çok daha benzerdir.

Bırakmak

Sizden, bir bardak suyu çok hareketsiz bir şekilde tutmanızı istediğimi hatta suyu hareketsiz tutmayı başarırsanız size istediğiniz her şeyi vereceğimi söylediğimi hayal edin. Muhtemelen çok çabalarsınız ve bardak hareketsiz görünebilir ama suya çok dikkatli bakarsanız hareket ettiğini görürsünüz. Bardağı hareketsiz tutmaya çalıştıkça gösterdiğiniz çaba yüzünden daha gergin veya kaygılı olduğunuz için muhtemelen bardağı daha fazla sallarsınız. Bardağı hareketsiz tutmanızın tek yolu *bırakmak* ve sağlam bir yüzeye koymaktır. Su, o zaman hareketsiz kalır.

Doğada hareketsiz kalmaya dair pek çok güzel örnek var. Elma ağaçlarının meyvelerini bırakmaları gerekir, böylece içlerindeki tohumlar çimlenebilir. Hayvanların kendilerini korumayı öğrenmeleri için yavrularını bırakmaları gerekir. Yavru kuşların uçmayı öğrenmek için ağacın dalını bırakmaları gerekir. Nefes almak için önce aldığınız nefesi vermeniz gerekir. Son örnek sizin bir anlamda nasıl bırakılacağını doğal olarak bildiğinizi gösteriyor. Bırakmakta zorlandığınız bir durumla karşılaştığınızda bunu hatırlayın.

Bırakmak bilinçli farkındalığın esasıdır. Düşünceler, duygular, fikirler, görüşler, inançlar ve duyumlar, bunların hepsi gözlenir, keşfedilir ve sonra bırakılır. Bilinçli farkındalığı anlamak veya uygulamak için mücadele ediyorsanız bırakmayı deneyin. Sadece elinizden geldiğince alıştırma yapın ve neler keşfedeceğinize bakın. Doğru yoldasınız demektir.

Nasıl bırakacaksınız? Ellerinizde bir tenis topu tuttuğunuzu ve nasıl bırakacağınızı sorduğunuzu farz edin. Bırakmak yaptığınız bir şey değildir. Bırakmak bir şeyi yapmayı bırakmaktır. Bir şeyi bırakmak için onu tutmayı bırakmanız yeterlidir.

İlk adım, öncelikle bir şeyi tuttuğunuzun farkında olmaktır. Elinizde bir tenis topuyla dolaşıyorsanız, elinizde top olduğunun farkında değilseniz onu bırakamazsınız. Topu tuttuğunuzu bilir ve ellerinizdeki gerilimi hissederseniz otomatik olarak bırakırsınız.

İşte size bırakma alıştırması yapmanız için kısa bir farkındalık çalışması. Bir deneyin bakalım neler çıkacak. İsterseniz ses kaydını (MP3 5. parça) kullanabilirsiniz.

1. **Rahat bir pozisyon bulun.** İstemezseniz gözlerinizi kapamanız bile gerekmez.
2. **Bedeninizin pozisyonunu fark edin.** Bedeninizde fiziksel bir gerginlik hissediyor musunuz? Nereleriniz sıcak, nereleriniz soğuk? Gerilimin bir rengi, şekli, dokusu var mı? Bunların neler olduğuna dikkat edin. Bunların farkına vardığınızda gerilime ne oldu? Serbest kaldı mı yoksa hâlâ orada mı?
3. **Şu anda size dokunan duyguların farkına varın.** Bu duyguları gözlediğinizde ne oluyor? Duygunun ne kadar güçlü olduğunu hissetmeye çalışın. Bırakmaya *çalışmayın.* Bırakmak için çaba harcamak sadece daha fazla gerilim yaratır. Sadece duygunun farkına varıp onun kendi seyrini izlemesine izin verin. Eğer isterse duygunun kendini bırakmasına izin verin. Eğer duygu kalırsa bu, sizin için uygun mu, onu olduğu gibi kabul edebilir misiniz?
4. **Bu kısa alıştırmanın sonunda gördüğünüz bir şeyi bırakmayı isteyip istemediğinize bakın.** Bu, tutunduğunuz herhangi bir şey olabilir. Bilmeniz gereken her şeyin içinizde olduğuna güvenin.

Nezaketi geliştirmek

Nezaket benim dinimdir.

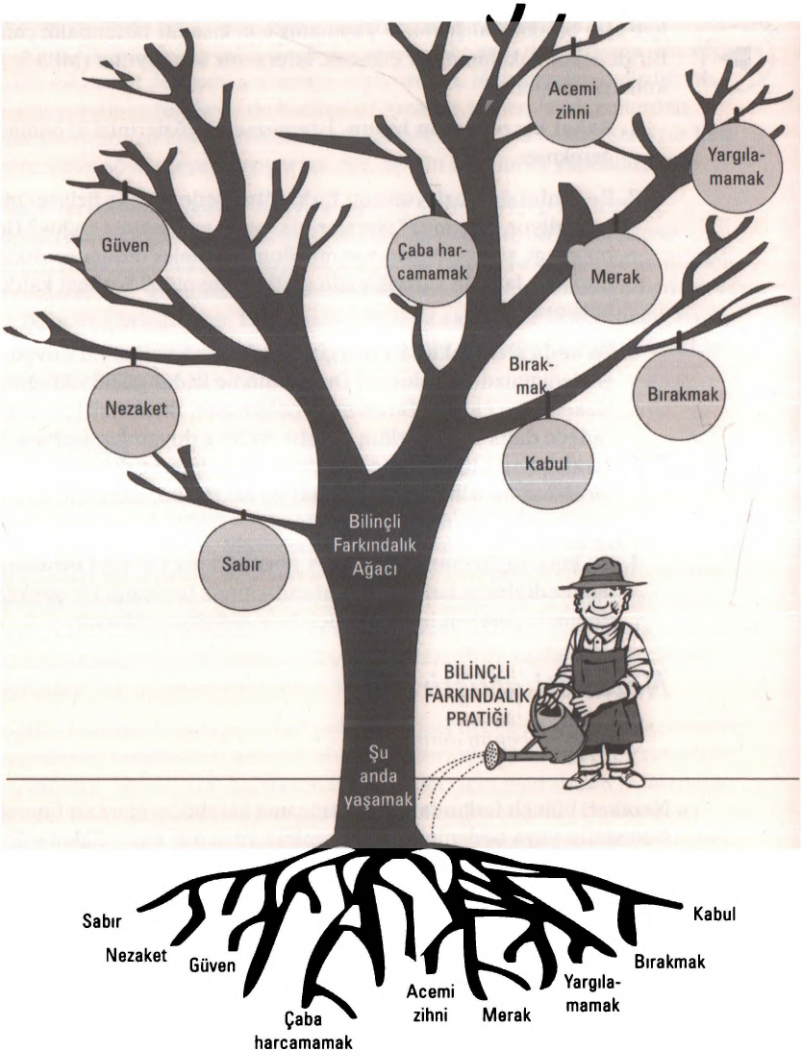
Dalai Lama

Nezaket, bilinçli farkındalık alıştırmasına katabileceğiniz en önemli tutumdur. Nefesinize veya bedeninize veya seslere veya her neye dikkat ediyorsanız ona dair farkındalığınızın bir kalitesi vardır. Bu kalite soğuk, sert ve keskin olabilir ya da sıcak, nazik, dostça, bağışlayıcı, ilgili, yumuşak, başka bir deyişle sevgi dolu olabilir. Deneyiminize bir dostluk hissi kattığınızda, ister hoş, ister nahoş veya isterse nötr olsun deneyiminiz değişir.

Nezaket çok önemli bir tutum olduğu için sonraki bölümde bu konuya biraz daha ayrıntılı gireceğim.

Şekil 4-1'de farkındalık ağacı var. Farkındalık ağacının büyüyüp gelişmesi sizin farkında olmaya dair içsel kapasitenizi temsil eder. Köklerini sulamak, bilinçli tutumları geliştirmek ve bilinçli farkındalık alıştırması yapmak için gösterdiğiniz çabayı temsil eder. Meyvesi farkında olmaya harcadığınız

çabadan doğal olarak elde ettiğiniz faydaları simgeliyor. "Ne ekersen onu biçersin." bilinçli farkındalığın özüdür; bu yüzden, kendi farkındalık ağacından aldığınız meyve köklerle aynıdır.



Şekil 4-1: Bilinçli farkındalık ağacı

Zaman içinde siz farkındalık ağacınıza bakmaya devam ettikçe ağaç güçlenip olgunlaşır. Kökleriniz derinlere iner ve ağacınız sağlam bir şekilde tutunur, etrafındakilere doğal bir gölge sunar. Bilinçli farkındalık sizin kendi varlığınız içinde sıkıca yerleşmiş olur.

"İçtenliği" Takdir Etmek

Dikkatli olması sayesinde bir nişancı masum bir kişiyi vurabilir, bir hırsız bir banka soygununu planlayabilir ve bir uyuşturucu baronu parasını sayabilir. Ama bu bilinçli farkındalık için geçerli değildir. Bilinçli farkındalık tek başına dikkat demek değildir. Doğu dilinde zihin ve kalp sözcüğü genellikle aynıdır ve *içtenlik (heartfulness)* anlamını taşır. Bu kitabın adı *Mindfulness for Dummies* yerine *Heartfulness for Dummies* de olabilirdi. İçtenlik, algılayabildiğiniz her şeye sıcaklık, nezaket ve dostluk hissiyle dikkat etmenizdir dolayısıyla özeleştiri yapmanız değil, özeleştiri ve suçlamadan kaçmanızdır.

Bilinçli farkındalığı içtenlik olarak anlamak

İşte dikkatle birlikte sıcaklık ve samimiyet üretmenin bazı yolları. En iyi etkiyi elde etmek için bu alıştırmaların her birine en az beş dakika ayırmanız gerekiyor. Bir his yerine niyet üretmeye çalışın.

- Önünüzdeki bir şeye güzel bir çocuğun gözlerine ya da bir çiçeğe bakar gibi bakın. Bu görsel algıya birkaç dakika boyunca şefkat hissi katın. Neler olduğuna dikkat edin.
- En sevdiğiniz gevşeme müziğini dinleyin. Bu bir klasik müzik parçası, New Age veya kuş sesleri veya ağaçların arasında hışırdayan rüzgâr gibi doğanın sesi olabilir.
- İçinde bulunduğunuz odanın veya tabağınızdaki yemeğin kokusunu en sevdiğiniz parfümün kokusuymuş gibi alın.
- Yemek yerken birkaç dakikayı nefesinizi hissetmeye ayırın. Bu, sizin için zor olabilir çünkü yemeğe dalıp hapur hupur yemek şeklinde bir alışkanlığımız vardır ama mümkünse kendinizi tutun. Şimdi yiyecek yemeğiniz olduğu için ne kadar şanslı olduğunuzu hatırlayın. Her lokmayı iyice çiğnedikten sonra yeni lokmayı alın. Lezzetinin tadına varın.
- Bir yerden bir yere yürürken dokunma duyunuzu fark edin. Olabildiğince yavaşlayın ve ayaklarınızdaki duyumu hissedin. Attığınız her adımla ayaklarınızın yeri öptüğünü hayal edin. Kendinizi kıymetli bir zeminde yürürken hayal edin ve bu temas hissine iyice gömülün.

- Yürürken diğer insanları fark edip onlara mutluluk dileyin. "Mutluluklar," diye düşünün. Bu dileği içtenlikle, yüreğinizden gelerek yapabiliyor musunuz diye bakın.
- İçinizdeki olumsuz düşünceleri veya duyguları dinleyin. Belki bu duyguları hissettiğiniz için alışkanlık üzere kendinizi eleştiriyorsunuzdur. Temelden farklı bir yaklaşım deneyin: Olumsuz düşüncelerinizle dost olun. Öfkenize, kıskançlığınıza veya düş kırıklığınıza sıcaklık ve nezaket hissi katın. Kendinizi iyi bir arkadaşı dinler gibi şefkatle dinleyin, yani ilgi ve anlayışla. Ne oluyor?

Şükür Tutumu Geliştirmek

Şükretmek bazıları tarafından bütün duygular içinde geliştirilebilecek en harika duygu olarak görülmektedir. Yakın zamanlı çalışmalar şükretmenin iyilik hâliyle eşsiz bir ilişkisi olduğunu ve iyiliğin bazı yönlerini diğer kişilik özelliklerinin yapamadığı şekilde açıklayabildiğini göstermeye başlamıştır. Şükür tutumu bilinçli farkındalıkla el ele gider.

Sahip olmadığınızdan çok sahip olduklarınızın farkında olduğunuzda şükredersiniz. Bunun etkisi yüreğin açılmasıdır. Açık bir kalple farkında olduğunuzda, daha derin bir bilinçli farkındalık modunda bulunursunuz.

Şükretmek geliştirebileceğiniz bir beceridir. Teniste ya da piyanoda kötüyseniz pratikle daha iyi hâle gelebilirsiniz. Aynı şey şükür için de geçerlidir. Tekrarlı çabalarla şükür hissini geliştirebilir, güçlendirebilir ve yoğunlaştırabilirsiniz. Daha fazla şükretmenizi neredeyse garanti eden bu alıştırmayı deneyerek şükür kaslarınızı esnetin:

1. **Şükretmediğiniz bir şeyi düşünün.** Belki işiniz, ilişkiniz ya da oturduğunuz yer için şükretmiyorsunuzdur.

2. **Şimdi iyi olan şeyleri düşünün.** Kendinize iki dakika verin ve mümkün olduğunca iyi şeyler bulmak için kendinizi zorlayın. Mesela, işinizden mutlu değilseniz: Parası iyi mi? Ne kadar izniniz var? Emeklilik ya da sağlık katkısı var mı? İş arkadaşlarınızı seviyor musunuz? Mola verebiliyor musunuz? Şükrettiğiniz olumlu yönleri düşünün. Bu alıştırmayı güçlendirmek için cevaplarınızı sadece düşünmek yerine yazın. Bunu yaparken bazı dirençlerin üstesinden gelmeniz gerektiğinin farkında olun, özellikle durumla ilgili olarak çok memnuniyetsizseniz.

3. **Bu alıştırmayı hayatınızın başka alanları için de deneyin.** Üzerlerinde nasıl bir etkisi olduğunu görün. Bu alıştırmanın da biraz çaba istediğini ama ödülünün büyük olacağını unutmayın.

4. **Bunu bir hafta ya da bir ay boyunca her gün yapın.** Meditasyon dâhil her türlü şey için doğal olarak şükrettiğinizi görebilirsiniz.

Affetme yoluyla bırakmak

Hayat zorluklarla dolu. Ve birileri sizi incitebilir. Bu incinmişliği her yere taşıdığınızda tehlike başlıyor. Duygusal acınızı bırakmazsanız bir dahaki sefere bir şey sizi incittiğinde acınız artar. Yıllar içinde acınız, gittiğiniz her yere ağır bir çuval götürüyormuşsunuz gibi hissetmenize neden olur. Omuzlarınız gerilir. Yüzünüz buruşur. Kasılırsınız.

Bu zararlı zihinsel durum daha mutlu olmanız için affetmeyi gerektirir. Birine kızgın olmak ondan çok sizin canınızı acıtır. Başkalarının nefret ettikleri zamanlarda affettiklerini duyduğunuzda onlara karşı hayranlık hissedebilirsiniz ama bunu, sizin yapmanız gerektiğinde takılıp kalırsınız. Kendinizi öfkeli, depresif ve nefret dolu hissedebilirsiniz. Pek çok çalışma affetme yoluyla geçmişi bırakmanın daha uzun ve mutlu bir hayata götürdüğünü gösteriyor.

Affetmek diğer kişinin size yaptığının doğru veya iyi olduğu anlamına gelmez. Hayatınıza devam edip daha mutlu bir hayat yaşamak için bırakmayı istediğiniz anlamına gelir. Affetmek kendinize yönelik bir nezaket hareketidir. Kendinize nezaket gösterdiğinizde başkalarına karşı da daha nazik olursunuz.

Kendinize affetme izni vermek için şu yaklaşımı deneyin:

- Birinden nefret etmek o kişinin canını hiç acıtmaz.
- Bu durumdan çıkacak faydalı durumları listeleyin. Durumu tamamen farklı bir bakış açısından görmeye çalışın. İsterseniz güvendiğiniz bir arkadaşınızdan size yardım etmesini isteyin.
- Kendinize karşı merhametli olun. Bir süredir bir problem üzerinde düşünüyorsanız, belki artık bırakma zamanı gelmiştir. Her yere taşıdığınız bu acıyı hak etmiyorsunuz.
- Kendinize anlattığınız hikâyenin sadece bir hikâye olduğunu anlayın. Bu acı ve incinmişlik zihninizde bir hikâye yoluyla kendini tekrarlıyor olabilir. Hikâyeyi bırakmaya ya da başka bir kişinin bakış açısından görmeye çalışın. Affetmenize yardımı olacak bir değişiklik meydana gelebilir.
- O kişiye iyilik dileyin. Biri canınızı yaktıysa buna şefkat meditasyonuyla karşılık verin. Kendinize veya bir arkadaşınıza dilediğiniz gibi o kişi için de iyilik dileyin. Size yardımı olması için Bölüm 6'daki şefkat meditasyonunu kullanın.

Alternatif bir alıştırma affetme meditasyonu yapmaktır. Ses kayıtlarını (MP3 4. parça) dinlemeyi tercih edebilirsiniz. Adımlar şöyle:

1. **Rahat bir yere oturup gevşeyin.** Rahat ederseniz gözlerinizi kapayın ve nefesinizin doğal ritmini bulmasına izin verin.

2. **Nefesinizin kalbinize gittiğini hayal edin veya hissedin.** Kendinizi veya diğerlerini affedememeniz yüzünden kalbinizde yarattığınız engellerin farkına varın veya hissedin. Özünüzdeki affetme eksikliği yüzünden yaşadığınız kalp ağrısını fark edin.

3. **Şimdi başkalarının *affetmesini* isteyebilirsiniz.** Kendinize şöyle söyleyin: "Kendi korkum, acım veya öfkem nedeniyle bilerek ya da bilmeyerek başkalarında neden olduğum acının farkına varmama izin ver." Aklınıza gelen herkesi gözünüzde canlandırın – sizin sözleriniz veya hareketleriniz yüzünden çektikleri acıyı ve kederi hissedin. Şimdi son olarak affedilmeyi isteyerek bu üzüntü, keder ve kalp acısını serbest bırakın. Her kişinin varlığını hayal ederken veya hissederken şöyle deyin: "Beni affetmeni istiyorum. Beni affet." Bunları kalbinizden söyleyerek uygun gördüğünüz sürece tekrar edin.

4. **Artık *kendinizi affetmeye* geçebilirsiniz.** Düşünceleriniz, sözleriniz veya hareketlerinizle kendinizi pek çok şekilde incittiniz. Bunu bilinçli veya bilinçdışı, hatta bilmeden yapmış olabilirsiniz. Kendinize yönelttiğiniz her türlü nezaketsizliğin farkına varın. Kendinizde neden olduğunuz acıyı hissedin ve şöyle söyleyerek bunu serbest bırakın: "Düşüncelerim, sözlerim veya hareketlerimle, bilinçli veya bilinçdışı olarak kendime acı çektirdiğim her türlü şey için kendimi affediyorum. Kendimi elimden geldiğince affediyorum."

5. **Şimdi sizin canınızı yakan diğer insanları *affetmeye* geçebilirsiniz.** Pek çok insan bilerek veya bilmeyerek sözleri veya hareketleriyle sizi incitmiş olabilir. Farklı derecelerde canınızı acıtmış olabilirler. Bunu nasıl yaptıklarını hayal edin. Başkalarının sizde neden olduğu acıyı hissedin, farkına varın ve bu üzüntüyü yüreğinizden gelen şu sözlerle bırakın: "Birileri, başkalarının acısı, kederi, öfkesi ve yanlış anlaması yüzünden pek çok şekilde, defalarca canımı acıttı. Affetmeye hazırım. Beni incitenleri affediyorum." Eğer isterseniz bu sözleri tekrar edin.

Zaman ve alıştırmayla yüreğinizde bir değişim hisseder ve affedebilirsiniz. Bu değişim gerçekleşmezse nasıl hissettiğinizi fark edin, kendinize karşı yumuşak ve nazik olun. İçtenlikle affedin. Affetme zaman alır, bu yüzden sabırlı olun ve meditasyonu düzenli bir şekilde yapın. Kararlı olarak, şefkatli bir affedicilikle içinizdeki acıyı serbest bırakabilirsiniz.

İşe Yaramayan Tutumlarla Baş Etmek

Bilinçli farkındalık pratiğinizde geliştirmeniz gereken faydalı tutumlar olduğu gibi uzak durmanız gereken, işe yaramayan tutumlar da vardır. Örneğin, eğer mükemmeliyetçiyseniz ve farkındalık alıştırmanız sırasında uyuyakalacağınızdan endişeleniyorsanız, uyanık kalmak için mücadele vermeye başladığınızda paniğe kapılmanıza ya da kaygılanmanıza gerek yok. Sadece mükemmeliyetçi zihin yapınızın farkında olmanız ve işe yaramayan bu yaklaşımı elinizden geldiğince bırakmanız gerekiyor.

Bilinçli farkındalıkla ilgili olarak yapabileceğiniz en işe yaramaz şey pratik yapmamaktır. Düzenli olarak pratik yapmaya başladıktan sonra meditasyon sırasında hangi tutumu beslemeniz gerektiğini, hangisinin işe yaramaz olduğunu fark etmeye başlayabilirsiniz.

Kestirme çözümlerden uzak durun

Bütün sorunlarınız için kestirme bir çözüm istiyorsanız yanlış yere geldiniz. *Bilinçli farkındalık basittir ama kolay değildir.* Bilinçli farkındalık zaman alan, belirli türde çaba, enerji ve disiplin gerektiren etkili bir süreçtir. Televizyon reklamlarında, reklam panolarında ve internette kestirme çözümler bulabilirsiniz. Bunların çok baştan çıkarıcı olduğunu biliyorum. Pazarlama şirketleri sizi zor kazandığınız paranızdan ayrılmaya nasıl ikna edeceklerini bulmak için milyarlar harcıyorlar. Ama ne yazık ki anlık mutlulukla ilgili sınırlı deneyimlerimde bu tür mutluluğun aynen öyle olduğunu gördüm: bir var bir yok.

Yapabileceğiniz şey bilinçli farkındalık alıştırmalarını hayatınıza kısa hamlelerle sokmaktır. Bağdaş kurup saatlerce oturmanız gerekmiyor. Her gün nefesinize bir dakika dikkat etmek içinizde bir şeyleri değiştirebilir. İçeri ne kadar alırsanız o kadar çok verirsiniz. Beş dakika bir dakikadan daha iyidir. Sizin için doğru olana karar vermeniz gerek: Bir karar verip bir süreliğine bu seçime bağlı kalmak için kendinize inanın.

Bilinçli farkındalık ne kadar süre hareketsiz kalabileceğinizle ilgili bir şey değildir. Eğer öyle olsaydı kuluçkaya yatan tavuklar Zen ustası olurdu. Gerçekten önemli olan şey niyetinizin, dikkatinizin ve tutumunuzun kalitesidir.

Mükemmelliyetçiliğin üstesinden gelin

"Hayatımı yoluna sokar sokmaz meditasyon yapacağım." "Her şey yoluna girince kursa katılacağım." "Hayatımda başka problem kalmadığında meditasyon yapacağım." Bu mazeretler sık görülür ve bütün olarak bakıldığında yapıcı değildir.

Hayatınızda daha fazla sağlığa ve iyilik hâline ulaşmanın sistemli ve düzgün bir yolunu bulduysanız neden daha fazla bekleyesiniz ki? Evet hatalar ve yanlışlar yapabilirsiniz ama mükemmel olmamak, hatalar ve tökezlemeler herhangi bir şeyi öğrenme sürecinin ayrılmaz bir parçasıdır. Hiçbir çocuk düşmeden yürümeyi öğrenemez. Hiçbir şoför arabayı stop ettirmeden sürmeyi öğrenemez. İlk adımı bugün atın.

Başarısızlıktan ders alın

Başarısızlıklar başarıya giden yoldaki tabelalardır.

CS Lewis

Kötü farkındalık alıştırması diye bir şey yoktur. Meditasyonda başarısızlık yoktur. Bilinçli farkındalık başarı ve başarısızlık hakkında olsaydı hayattaki diğer herhangi bir aktivite gibi olurdu. Ama bilinçli farkındalık farklı; güzelliği de burada. Bu noktada, insanların farkındalık alıştırmasında başarısız olduklarını *düşünmelerine* neden olan bazı deneyimleri ve bunların neden "başarısızlık" olmadıklarına dair nedenleri sıralayacağım:

- **"Dikkatimi veremedim. Dikkatim çok dağınıktı."** Dikkatinizi sürekli olarak bir şeye veremezsiniz. Er ya da geç zihniniz başka düşüncelere, hayallere, fikirlere veya sorunlara kayar. Dikkatin yapısında dağılmak vardır. Dikkat eksikliği farkındalığın bir parçasıdır. Dikkatinizin dağılması zaten beklenen bir şey. Bunu fark ettiğinizde memnun olun, sonra dikkatinizi yavaşça geri getirin.
- **"Hareketsiz oturamıyorum."** Bedeniniz hareket etmek üzere tasarlanmıştır. Oturmak size göre değilse, hareket ederken de farkında olabileceğinizi hatırlayın. Yürüme meditasyonunu (Bölüm 6), yoga veya tai chi gibi farkındalığı dâhil eden alıştırmaları veya kendi seçtiğiniz diğer hareketleri farkında olarak ve dolayısıyla meditasyon içeren bir şekilde yapmayı deneyin. Farkındalık oluşturmaya çalışıyorsunuz, hareketsiz bir beden değil.
- **"Kendimi canı sıkılmış, yorgun, düş kırıklığı içinde, öfkeli, kızgın, kıskanç, heyecanlı veya boş hissediyorum."** Farkındalık alıştırması sırasında gündelik hayatınızda olduğu gibi çeşitli duyguları hissedeceksiniz. Aradaki fark, bu duygulara otomatik olarak tepki vermek yerine bu duyguların yükselip alçalmalarını izleme gibi değerli bir fırsata sahip olmanızdır. Uzun vadede bu duygular biraz yatışabilir ama bu arada onların sadece farkında olmanız, yapabiliyorsanız gösterinin tadını çıkarmanız yeterli!
- **"Hoşuma gitmeyen X deneyimini yaşadım (x'in yerine *herhangi* bir olumsuz duygu yazın)."** Bilinçli farkındalık meditasyonunda insanlar hoş ve nahoş deneyimler yaşayabilirler. Bu deneyim derin üzüntüden,

kaybolduğunuz hissine ya da kollarınızın havada yüzüyormuş gibi olmasına kadar pek çok farklı hissi içerebilir. Benim; zihninizin, ruhunuzdaki düğümleri bilincinize doğru açtığı ve sizi kendi koşullanmanızdan kurtardığı şeklinde bir teorim var. Bu sürecin ayrılmaz bir parçası – yapabileceğinizi hissediyorsanız sürecin karşınızda yavaş yavaş gözler önüne serilmesine izin verin. Ortaya çıkanın zorlu bir duygu olduğunu görüyorsanız kendi kendinize şöyle deyin: "Bu da geçecek."

Bilinçli farkındalık alıştırmanızda çok şeyle mücadele ediyorsanız muhtemelen bir şey için duyduğunuz arzuya çok fazla tutunuyorsunuz demektir. Belki bir gerilimden, rahatsızlık hissinden, dikkatinizin dağılıp durmasından veya can sıkıntısından kurtulmayı istiyorsunuz. Belki iç huzuru, odaklanma veya rahatlama istiyorsunuz. Bilinçli farkındalık alıştırmanızla barış yapın. Alıştırmadan bir şey elde etme arzunuzu bırakın. Sonra paradoksal bir şekilde alıştırmanın çok daha eğlenceli ve huzurlu olduğunu göreceksiniz.

Farkındalık alıştırmanızda çok endişelendiğinizi veya korktuğunuzu görürseniz ve eğer bu duygular devam ederse bu konuda profesyonel desteğe ihtiyacınız olabilir. Doktorunuzla veya uygun bir terapistle görüşün.

Sevgi güçlü bir tutumdur

Bir zamanlar hasta olan küçük bir kız varmış. Kan nakli gerekiyormuş ama kızın kan grubu nadir bulunan gruptanmış. Doktorlar uygun kan aramış ama bulamamış. Kızın altı yaşındaki erkek kardeşini test ettiklerinde kanının uyduğunu görmüşler. Doktorlar ve annesi çocuğa iyileşmesi için ablasına kanını vermesi gerektiğini söylemişler. Çocuk, endişelenmiş ve bunu düşünmesi gerektiğini söylemiş. Herkes şaşırmış. Bir süre sonra çocuk gelip kabul ettiğini söylemiş. Doktorlar, çocuğu ablasının yatağına yatırıp kan nakline başlamışlar. Abla kısa sürede kendini iyi hissetmeye başlamış. Sonra çocuk birden doktoru çağırıp kulağına fısıldamış, "Ne kadar ömrüm kaldı?" Çocuk, kan verdiğinde öleceğini sanıyormuş ki böyle bir şey yokmuş tabii ki. Bu yüzden karar vermeden önce biraz düşünmesi gerekmiş.

Bölüm 5

Yapan İnsana Karşı Olan İnsan

Bu Bölümde

- Zihnin yapma ve olma modlarını öğrenecek,
- Takıntılı bir şekilde yapmanın getirdiği problemleri anlayacak,
- Modları nasıl değiştireceğinizi keşfedeceksiniz.

İnsanoğlu bir şeyler yapmayı sever. İşe gidersiniz, hobileriniz vardır, sosyalleşirsiniz ve her şeyi bir güne sığdırmaya çalışarak çoklu görevleri başarmada becerikli hâle gelirsiniz. Ama ya insan *olmak?*

Her gün, yaptığınız her şeyde zihniniz *yapma* moduyla *olma* modu arasında gider gelir. Bu demek değildir ki e-posta yazmayla boşluğa bakma arasında gider gelirsiniz. Bu aslında bir işi *yaparken* anda *olmak* anlamına gelir. Zihnin bir modu diğerinden daha iyi değildir. İkisinin de farklı şekillerde faydası vardır. Fakat belirli bir durumda yanlış zihin modunu kullanmak zorluklara yol açabilir.

Bu bölümde zamanınızın bir kısmını sadece *olma* modunda geçirmenin nasıl çok büyük ve geniş kapsamlı etkileri olduğunu açıklayacağım.

Zihnin Yapma Moduna Girmek

Bu hissi bilirsiniz. Çocukları hazırlamanız, okula bırakmanız, faturaları ödemeniz, mektubu postaya atmanız, araba sigortasını yenilemeniz ve iyi olup olmadığını görmek için kardeşinizi aramanız gerekiyordur. Sadece düşünmekten bile yorulursunuz! Ama hepsini yapmanız gerektiğini bilirsiniz. Zihniniz *yapma* modundadır.

Yapma modu çok gelişmiş bir insan özelliğidir. Her şeyin nasıl olmasını istediğinizi düşünebilir ve kavramsallaştırabilirsiniz, sonra da bunu sağlamak için metodik bir şekilde çalışırsınız. İnsanların bilgisayarları tasarlamalarının ve aya inmelerinin nedenlerinden biri de budur. Bunlar yapma modunun ürünleridir.

Yapma modu kesinlikle kötü bir şey değildir. Alışverişi bitirmek istiyorsanız yapma modunda olmanız gerekir! Ancak bazen yapma modu çok ileri gider ve siz hiç mola vermeden, durmaksızın yapmaya devam edersiniz. Bu kesinlikle yorucu olabilir.

Zihnin yapma modunun özellikleri:

- **Her şeyin nasıl olduğunun ve olması gerektiğinin farkındasınızdır.** Söz gelimi ev sigortanızı yenilemeniz gerekiyorsa sigortayı yenileyeli uzun zaman olduğunun ve bunu yakında yapmanız gerektiğinin farkındasınızdır.
- **Bir şeyleri düzeltmek için bir hedef koyarsınız.** Eğer yapma modundaysanız her şeyin nasıl olması gerektiğine dair hedefler koyarsınız. Bu sorun çözme durumu, siz bilincinde olmadan sürekli gerçekleşir. Ev sigortası örneğinde doğru sigortayı bulmak için hedefiniz birkaç sigorta şirketi aramak veya birkaç web sitesi gezmek olabilir.
- **Hedefinize ulaşmak için gittikçe daha fazla uğraşırsınız.** Yapma modunda kendinizi azimli hissedersiniz. Ne istediğinizi bilirsiniz ve ona ulaşmak için çabalarsınız. Yapma modu başka bir şey düşünmeden hedefe ulaşmayla ilgilidir. Bu yüzden eğer bir sigorta şirketi sizi çok fazla bekletirse gerilmeye başlarsınız ve engellenmiş hissedersiniz. Zihniniz bu kadar kararlı bir durumundayken farklı bir şirket aramak veya daha sakin bir zamanda tekrar denemek gibi yaratıcı çözümler ortaya koymazsınız.
- **Hareketlerinizin çoğu otomatik olarak gerçekleşir.** Yapma modunda olduğunuzda gerçekten bilinçli değilsinizdir. İşleri otomatik pilotta gibi tamamlarsınız. Düşünceler aklınıza geliverir, duygular ortaya çıkar ve bunlara büyük oranda bilinçsizce tepki verirsiniz. Telefonda konuştuğunuz kişi kabaysa onun da çok uzun ve kötü bir gün geçiriyor olabileceğini düşünmek yerine otomatik olarak tepki verebilir, ikinizin de kötü hissetmesine neden olabilirsiniz.
- **Şimdiki zamanda değilsinizdir.** Yapma modunda olduğunuzda duyularınızla şimdiki zamanda bağlantı hâlinde değilsinizdir. İşlerin gelecekte nasıl olması gerektiğini düşünüyor veya geçmişteki olayları zihninizde yeniden oynatıyorsunuzdur. Şimdiki zamana odaklanmak yerine kafanızın içinde kaybolmuşsunuzdur. Telefonda beklemeye alındığınızda, bu fırsatı bir mola verip gökyüzüne veya pencerenin önündeki güzel ağaca bakmak için kullanmak yerine zihniniz yarınki toplantıyla ilgili kaygılı düşüncelere dalar.

Yapma modu sadece bir şeyler yaparken içinde olduğunuz mod değildir. Siz bir koltukta otururken bile zihninizde düşünceler dönüp duruyor olabilir. O zaman da yapma modundasınızdır. Olumsuz duygulardan uzaklaşıp daha güzel olan duygulara doğru koşmaya çalışmak da yapma modunun bir parçasıdır.

Yapma modu duygusal zorluklara uygulandığında en işe yaramaz moddur. Duygulardan kurtulmaya veya onları bastırmaya çalışmak kısa vadede işe yarar gibi görünebilir ama kısa sürede duygular yeniden yükselebilir. Olma modu duyguları, özellikle de olumsuz olanları anlamak için daha işe yarar bir moddur. Sonraki "olma modunu kullanarak duygularla başa çıkma" bölümüne bakınız.

Otomatik pilotta seyretmek

Uçakların otomatik pilot olarak adlandırılan bir düğmesi vardır. Pilotlar, bu düğmeye bastığında uçağı bilinçli olarak kontrol etmezler; uçak kendisi yol alır. İnsanlar da yama modunda olduklarında otomatik pilotta hareket edebilirler ama ben henüz bu düğmeyi bulamadım! Başka bir odadan bir şey almaya gittiğiniz ama zihninizin bomboş olduğunu fark ettiğiniz çok olmuştur! İçsel olarak bir yerlere dalarsınız ve ne istediğinizi unutursunuz. Veya farklı bir yere giderken kendinizi birden iş yerinde bulursunuz. Eyvah! İşte bu insan otomatik pilottur.

Otomatik pilotun bazı avantajları vardır, bu yüzden insanlarda gelişmiştir. Bir şey otomatik hâle geldiğinde onu tekrar bilinçli olarak düşünmeniz gerekmez, dikkatinizi başka bir yere verebilirsiniz. Otomatik pilot enerji de tasarruf eder. Arabayla ya da yürüyerek bir yere giderken bedeninizin her hareketini düşünmek zorunda olduğunuzu hayal edin, bunlar yüzlerce kas hareketi gerektiren eylemlerdir. Bu şekilde düşünmek çok yorucu olabilir. Hatta biri, bir şeyi otomatik olarak yapabiliyorsa öğrendiği söylenir.

Otomatik pilotla ilgili sorunlar şunlardır:

- **Otomatik pilotta takılıp kalabilirsiniz.** Bütün hayatınızı yapma modunda geçirebilirsiniz. Her şey otomatik olarak olurken hayatın güzelliğiyle olan bağlantınız eksik kalabilir. Mavi gökyüzü, yeşil ağaçlar, bir kuşun uçuşu, bir çocuğun gözleri sıradan hâle gelebilir veya bunları fark bile etmezsiniz. Bu tür bir hayat tatminsizlik hissine yol açabilir.
- **Bir seçeneğiniz yoktur.** Otomatik pilot özellikle düşünce ve duygu alanında tehlikelidir. Bunun farkında bile olmadan "İşe yaramazım." "Sevilmeyen biriyim." veya "Yapamam." diye düşünüyor olabilirsiniz. Düşüncelerin duygular üzerinde çok büyük bir etkisi vardır, özellikle düşüncelerinizin doğru olduğuna inanıyorsanız. Otomatik olumsuz düşünceler işe yaramaz ve zorlayıcı duygulara götürebilir. Birden bire sadece keyifsiz veya öfkeli veya yorgun olduğunuzu fark edersiniz. Ancak eğer bu olumsuz düşüncelerin bilincindeyseniz onlara inanıp inanmama konusunda seçeneğiniz vardır.

Zihnin Olma Modunu Kucaklamak

Toplum, hedeflerini gerçekleştiren insanlara değer verir. Gazetelerde çok parası olan ya da en yüksek dağa tırmanan insanları görürsünüz. Şimdiki zamanda yaşayan kaç kişi manşetlere çıkmıştır?!

İnsanlar zihnin yapma modunu çok iyi bilir ve neredeyse bu mod onları rahatlatır. Fiziksel veya zihinsel olarak bir şey yapmayı bırakmak kolay değildir. Yapmak çekici ve heyecan verici hissettirir. Ama insanlar çok fazla yapmanın problem olduğunu fark etmeye başladılar. Hatta buradan bir felsefe çıktı ve insanlara nasıl yavaşlayacaklarını öğreten bir sürü kitap yazıldı.

Aç kaplanlar

Aç kaplanlara dair klasik hikâye farklı bir yaşamı işaret eder.

Bir gün, bir adam ormanda yürürken bir kaplan onu fark edip kovalar. Adam, aç hayvandan kurtulmak için mümkün olduğunca hızlı koşup ormandan çıkar. Sonunda tökezleyip bir yamaçtan aşağı düşer. Bir asma dalına tutunmayı başarır ama yüksek uçurumun ucunda tehlikeli bir şekilde asılı kalır. Kaplan, yukarıdan onu seyretmeye devam ediyordur. Başka bir aç kaplan sürüsü de aşağıda dolaşıyordur. Derken yamaçtaki bir delikten bir fare çıkar ve adamın asılı durduğu asmayı kemirmeye başlar. Birden adam asmada çok güzel bir çileğin parladığını görür. Koparıp ağzına atar. Ne kadar lezzetlidir!

Bu hikâyeyi pek çok şekilde yorumlayabilirsiniz. Kaplanı geçmişle ilgili endişeler, aşağıdaki kaplanlara doğru düşüşü de gelecekle ilgili endişeler olarak düşünüyorum. Buradaki tavsiye, duyularınıza kulak vermeniz şeklinde. Şimdiki zamanı temsil eden çileğin tadını çıkarın ve olma modunda bulunun. Hikâye aynı zamanda umut da veriyor: Geçmişiniz veya geleceğiniz ne kadar kötü görünürse görünsün duyularınızla şimdi ve burada'da bağlantı kurarak biraz zevk alabilirsiniz.

Olma alanı yüzeyden cansız ve sıkıcı görünür. Aslında bu düşünce gerçekten çok uzaktır. Olma modu, yoğun bir aktivitenin ortasında bile sizin için her zaman mevcut olan besleyici ve yükseltici bir zihinsel durumdur. Borsada iş yapıyor veya çocuklarınıza matematik öğretiyor olabilirsiniz. Eğer fiziksel, duygusal ve psikolojik zihinsel durumunuzun bilincindeyseniz olma modundasınızdır. Bazı açılardan olma modunu geliştirmek kolay değildir fakat içsel kaynaklara ulaşmanın ödülü ona ulaşmada yaşanan bütün zorluklardan daha ağır basar.

Zihnin olma durumunun bazı özellikleri:

- **Şimdiki zamanla bağlantı hâlindesinizdir.** Olma modunda bulunduğunuzda görüntü, ses, koku, tat veya dokunuşun farkındasınızdır. Ya da düşüncelerinizin veya duygularınızın bilinçli olarak farkındasınızdır ama onlara çok fazla kendinizi kaptırmazsınız. Geçmişin pişmanlıkları veya geleceğin kaygıları içinde kasıtlı bir şekilde kaybolmazsınız.
- **Her şeyi olduğu gibi kabul eder ve buna izin verirsiniz.** Daha az hedef yönelimli olursunuz. Durumların değişmesi için daha az yakıcı arzu duyarsınız. Bir şeyleri değiştirmeye kalkışmadan önce her şeyi olduğu gibi kabul edersiniz. Olma modu teslimiyet anlamına gelmez, her şeyin şu anda olduğu hâlini aktif bir şekilde kabul etme anlamına gelir. Eğer kaybolduysanız ama haritanız varsa, bir yere varmanın tek yolu nereden başladığınızı bilmektir. Olma modu nerede olduğunuzu kabul etmektir.

- **Hoş, nahoş ve nötr duygulara açıksınızdır.** Acı veren ve nahoş duyumlara veya duygulara açık olmaya isteklisinizdir, onlardan kaçmaya çalışmazsınız. Bir duygudan kaçmaya çalışmanın sizi o duyguya daha sıkı bağladığını bilirsiniz.

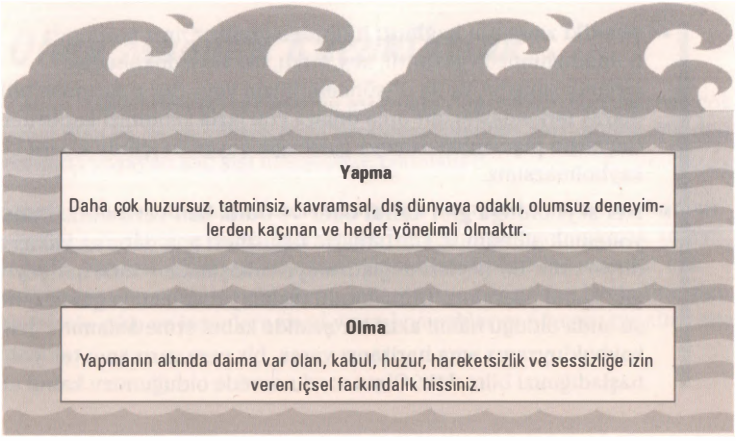
Zihnin olma modu bilinçli farkındalığın geliştirmeye çalıştığı şeydir. Olma modu, her şeyin olduğu gibi kalmasına izin vermektir. Bir şeyleri değiştirmeye çalışmayı bıraktığınızda paradoksal olarak değişmeye başlarlar. Carl Jung'un söylediği gibi: "Bir şeyi kabul edene kadar değiştiremeyiz."

Sırf kaybolsun diye bir durumu veya duyguyu kabul etmek pek işe yaramaz ve önemli bir noktayı gözden kaçırmış oluruz. Diyelim ki kendinizi çok üzgün hissediyorsunuz. Eğer bu duyguyu üzüntünün yok olacağı şeklinde gizli bir arzuyla kabul ederseniz, tamamen kabul etmiş olmazsınız. Becerebiliyorsanız duyguyu bütün kalbinizle kabul edin. Duygularımız bize bir şey öğretmek için vardır. Duygularınızı dinleyin ve size neler söylediklerini görün.

Olma ve Yapma Modlarını Birleştirmek

Zihninizi bir okyanus gibi düşünün. Dalgalar yükselir, alçalır ama derin, hareketsiz sular her zaman yüzeyin altındadır.

Yapma modunda ve yüzeyde olduğunuzda dalgaların arasında savrulup durursunuz. Dalgalar kötü değildir, okyanusun bir parçasıdır. Şekil 5-1'de görüldüğü gibi daha derine indikçe, yapma modunun dalgaları, olma modunun hareketsiz sularında dinlenir. Olmak, kim olduğunuz hissidir. Olmak kabul hâli, her ne varsa onunla birlikte olma istekliliği olarak nitelenir. Olmak; huzurlu, sessiz ve esastır.


Yapma
Daha çok huzursuz, tatminsiz, kavramsal, dış dünyaya odaklı, olumsuz deneyimlerden kaçınan ve hedef yönelimli olmaktır.
Olma
Yapmanın altında daima var olan, kabul, huzur, hareketsizlik ve sessizliğe izin veren içsel farkındalık hissiniz.

Şekil 5-1: Yapma ve olma okyanusu

Deneyimin kendisi ne yapma ne de olma modudur. Deneyime verdiğiniz reaksiyon veya yanıtla modu belirlersiniz. Yapmak, onu bir şekilde değiştirmek için deneyimle aktif bir şekilde ilgili olmaktır. Olmak, deneyimi sadece olduğu hâliyle görmektir. Bu şekilde düzeltme çabasının olmaması işler zorlaştığında bile sükunet hissi duymanızı sağlar.

Yapmadan olmaya geçme yıllarca süren farkındalık eğitimi gerektirmez. Bir anda olabilir. Yapmanız gereken onca şey için endişelenerek ve müdür tatildeyken bir sonraki projeyle nasıl ilgileneceğinizi planlayarak işe yürüdüğünüzü hayal edin. Birden ağaçta kıpkırmızı yapraklar fark ediyorsunuz. Ağacın güzelliğine hayran kalıyorsunuz. Görme duyusuyla kurulan bu basit bağlantı olma moduna bir örnektir. Zihinsel mod, dikkati şimdiki zamana çevirmenizle değişir. Artık bütün o planlamalar, yargılar, eleştiriler ve övgülerle artık otomatik pilotta değilsinizdir. Şimdiki zamandasınızdır.

Yürürken ayaklarınızın yere temas ettiğini hissetmek gibi sıradan görünen bir şey bile olma moduna doğru hareket etmektir. Bir ağacın güzelliğini, öten kuşların sesini, güneşin ensenizdeki yumuşak dokunuşunu fark edebilirsiniz. Mod değiştirmek başta kolay görünmeyebilir, özellikle düşüncelerle çok meşgul olduğunda ama alıştırmayla gittikçe kolaylaşır. Hayatın içinde hızla koşturmak zorunda değilsiniz.

Bilinçli farkındalıkla yaşamanın anahtarı hem yapma hem olma modlarını hayatınızla bütünleştirmektir. Hangi modda iş gördüğünüzün farkında olun ve o durum için hangisinin en çok yardımı olacağına dair uygun bir seçim yapın. Harekete geçmeden önce haritada nerede olduğunuzu bilmeniz gerekir. Yapma modu önemlidir. Bugün neler yapacağınızı, hangi yiyecekleri alacağınızı, iş arkadaşınıza nasıl geri bildirim vereceğinizi ve çocuklarınız kavgaya başladığında en iyi nasıl karşılık vereceğinizi planlamanız gerekir. Bu aktiviteler sizi insan yapar. Ancak bir insan olarak hayatınıza, tamamen uyanmak için, olma modunu yapma modunuza dâhil etmeniz gerekir.

Takıntılı Bir Şekilde Yapmanın Üstesinden Gelmek: İstekleri İhtiyaçlardan Ayırmak

İnsanların en yaygın görülen bağımlılığı iştir. 9-5 olarak başlayan iş kolayca 5-9 işine dönüşebilir. Faturaları ödeyebilmek için doğal olarak çalışıp para kazanmanız gerekir. Fakat zamanla farkında bile olmadan gerçekten ihtiyacınız olandan biraz fazlasını kazanmaya başlar hâle gelirsiniz. Sonra komşunuz yeni bir araba alır, siz de aynısını yapma isteği duyarsınız. Yaparsınız da ama bütçeniz biraz etkilenir, o terfiyi almak istersiniz ama o zaman daha fazla saat çalışmak zorundasınızdır. İş gittikçe daha fazla yapma modunda olmayı gerektiren kaygan bir yamaca tırmanmaya döner.

Eğer istediğiniz uzun saatler boyu çalışmaksa iyisinizdir ama bu kadarı size çok geliyorsa veya uzun çalışma saatleri ilişkilerinize zarar veriyorsa, farklı bir yaşam tarzına bakmayı düşünün.

Bütçeniz ihtiyaçlarınızdan çok isteklerinize doğru eğiliyorsa çok aşırı yapıyorsunuz demektir. Hayattan istediklerinizle gerçekte neye ihtiyacınız olduğu arasında bir denge tutmanız gerekir. *İstekleri* hayatınız için gerçekten esas olmayan ama daha büyük bir ev veya mutlaka herkesin sizi sevmesini istemeniz gibi peşine düştüğünüz arzular olarak tanımlıyorum. *İhtiyaçlar* gıda, barınak, giysi ve güvenlik hissi gibi temel gerekliliklerdir.

İsteklerinizi azaltıp olma moduna daha fazla ulaşmanıza yardımcı olması için işte size birkaç öneri:

- Bugün yapmanız gereken her şeyin bir listesini çıkarın. Sonra öncelikleri belirleyin. Listeye bilinçli farkındalığı da koyun. Hem de en üste!
- Yapılacaklar listenize en sevdiğiniz romanı okumak veya çocukları sinemaya götürmek gibi yapmak zorunda olmadığınız ama eğlenceli olan şeyleri koyun. Buraya da dondurmayı ekleyin! Acil olmayan aktiviteler enerjinizi tüketen yapma modundan bir mola alma fırsatı verir size.
- Nadiren bir yerden bir yere koşan insanları düşünün. Her şeyi nasıl yetiştirdiklerini sorun veya sadece onlarla biraz zaman geçirin. Bilinçli farkındalık eğilimleri olanlarla takılın. Bilinçli farkındalıkları size de bulaşabilir.
- Hayatınızı basitleştirin. Hayatınızda kimin ve neyin önemli olduğunu hatırlayın, gerisini bırakın. Amerikalı yazar ve doğa bilimci Henry David Thoreau şöyle diyor: "Hayat ayrıntılarla boşa harcanıyor. Basitleştirin, basitleştirin."
- Reklamlar çıkınca televizyon kanalını değiştirin. Reklamlar içinizde tatminsizlik yaratmak, hep daha fazlasını istemenizi sağlamak için tasarlanmıştır. Eğer gerçekten bilinçli farkında olduğunuzu hissediyorsanız beni taklit edip televizyondan tamamen kurtulun. Meditasyon yapabilecek veya farkındalıklı bir şekilde arkadaşlarınızla takılabilecekken neden televizyon seyredesiniz!
- Ne zaman bir şey yapıyorsanız olma modunu açın. Nefesinizle veya duyularınızla bağ kurmak bunu başarmanın faydalı bir yoludur.

Tam Odaklanmak: Akış Psikolojisi

En sevdiğiniz yiyeceği yerken bütün endişelerinizi ve problemlerinizi unuttuğunuzu fark ettiniz mi hiç? Bu deneyim o kadar güzeldir ki kim olduğunuz, ne yaptığınız, nereden geldiğiniz hissi ve yarınla ilgili yaptığınız

planlar bir an için ortadan kaybolur. Aslında ilgilendiğiniz hazların çoğu, bütün problemleriniz ve meselelerinizle birlikte "siz" hissini de bırakmanızla sonuçlanır.

Bayır aşağı kayak yaptığınızı hayal edin. Rüzgârın yanınızdan akıp geçtiğini, serin dağ havasını hissediyorsunuz ve gökyüzünün lacivert renginin tadını çıkarıyorsunuz. *Tam odaklanmışsınız,* şu andasınız, etrafınızdaki her şeyle bir olmuşsunuz. Tam odaklandığınızda yapma modunu bırakır, olma moduna, şimdiki zamana girersiniz.

Psikolog Mihaly Csíkszentmihályi bu "tam odaklanma" zihinsel durumuna *akış* diyor. Ama akışın, olma zihinsel durumuyla ne ilgisi var? Tam odaklanmak her zaman yapmayla ilgili değil midir? Pek sayılmaz. Bilinçli farkındalık alıştırması yapmak akış deneyimlerini doğrudan üretmeye yardımcı olur. Yaptığınız her şeyi anda yaparsınız, bu da size daha derin bir hayatta olma hissi verir.

İşte akış durumunda olduğunuzda deneyimleyecekleriniz:

- Dünyayla bir olduğunuzu hissedersiniz.
- Birey olma hissinizi, bütün endişe ve problemlerinizi bırakırsınız.
- Tamamen odaklanmış durumdasınızdır.
- Yaptıklarınızla çok tatmin olduğunuzu hissedersiniz.
- Mutlusunuzdur ama bunu o sırada fark etmezsiniz çünkü yaptığınız şeyle çok meşgulsünüzdür.

Bilinçli akışın bileşenlerini anlamak

Csíkszentmihályi, akış deneyimine eşlik eden bazı önemli faktörler buldu. Onları buraya uyarladım, böylece bilinçli akış deneyimi dediğim şeyi yaşayabilirsiniz. Bir işi farkında olarak yaptığınız sürece o iş potansiyel olarak akış deneyimi olacaktır.

İşte bilinçli akışın bazı önemli bileşenleri ve bilinçli farkındalık aracılığıyla onları nasıl meydana getirebileceğinize dair bazı yöntemler:

- **Dikkat.** Akış deneyimleri dikkat gerektirir. Bilinçli farkındalık tamamen dikkatle ilgilidir. Bilinçli farkındalık alıştırma yoluyla dikkat seviyenizi artırır. Düzenli bilinçli farkındalık alıştırmasıyla beyniniz odaklanmayı seçtiğiniz her neyse ona dikkat etmede daha iyi hâle gelir, akış deneyimini çok daha mümkün hâle getirir. Araba sürerken zihninizin dalıp gitmesine izin vermek yerine etrafınıza dikkat edin.
- **Doğrudan ve anında geri bildirim.** Akış, nasıl gittiğinize dair doğrudan geri bildirim gerektirir. Bilinçli farkındalık alıştırması yaparken anında geri bildirim alırsınız çünkü dikkatinizi verip vermediğinizi ya da

dikkatinizin birkaç dakikadır dağınık olduğunu hemen anlarsınız. Bu yüzden araba sürerken dikkatiniz akşam yemeğinde ne yiyeceğinize kaydığını fark ederseniz, dikkatinizi yavaşça şimdi ve buradaya getirirsiniz.

- **Yeterince zorlayıcı bir görev.** Bilinçli farkındalık, zihniniz her zaman yaptığı gibi sizi başka düşüncelere çekmek isterken, şimdiki zamana geri dönmek için tekrar tekrar denge kurmaya çalışan aktif bir süreçtir. Bilinçli farkındalıkla araba sürmek herkes için zorlayıcı bir iş olabilir. Bu şekilde araba sürmenin akış deneyimi yaratma potansiyeli vardır.
- **Kişisel kontrol hissi.** Düşüncelerinizin ve yükselen duygularınızın farkında olduğunuzda bir seçim yaratmış olursunuz. Düşüncelerinize tepki vermezsiniz veya size söylediklerini yaparsınız. Siz yaptığınız seçimlerin farkına vardıkça bir kontrol hissi meydana gelir. Araba sürerken birisi aniden önünüze geçerse tepki verip öfkelenme veya bırakma alıştırması yapma seçenekleriniz vardır. Tepki verseniz bile nasıl tepki verdiğinizi ve bu tepkinin duygu ve düşünceleriniz üzerinde nasıl etkileri olduğunu fark edebilirsiniz. Zamanla bilinçli farkındalık kontrol etmeye çalışmanın ötesine geçer. Akış deneyimine, dikkatinizi kontrol etmekten çok bırakarak ulaştığınızı keşfedersiniz.
- **İçsel olarak ödüllendirici.** Bir işi yaparken o işin hatırına yaparsınız. Eve bir fincan çay içebilmek amacıyla mümkün olduğunca çabuk varmak için araba sürüyorsanız akış deneyiminde olamazsınız. Yolculuğun her anının tadını çıkarmak için araba sürüyorsanız bu farklıdır. Gün ışığını kollarınızda hissedebilir, trafikte otururken gökyüzünün rengini takdir eder, böylesi karmaşık bir işi hiç çaba harcamadan yapabilen insan bedeni mucizesine hayran olabilirsiniz. O zaman akış deneyimindesiniz demektir.

Normalde bilinçli farkındalık sizi daha güvenli bir sürücü yapar. Ama bilinçli farkındalıkla araba sürmeye başlamadan önce bulaşık yıkamak veya yürüyüş yapmak gibi daha güvenli işleri seçin, böylece farkında olmaya alışırsınız. Bunun dikkat dağıtıcı olduğunu düşünüyorsanız araba sürerken bilinçli farkındalığı kullanmayın.

Akış deneyimlerinizi keşfetmek

Herkes akış deneyimi yaşar. Akışta olduğunuzu bildiğinizde gelecekte de bu deneyimi yaşamak için başka fırsatlar yaratabilirsiniz. Aşağıda insanların kendilerini akışta bulduğu tipik aktivitelerden bazılarını bulabilirsiniz:

- **Okumak veya yazmak.** İçinde büyüleyici bilgiler veya zorlayıcı bir hikâyesi olan bir kitaba gömüldüğünüzde akıştasınız demektir. Başka her şeyi unutursunuz ve zaman akıp gider. Akışta yazarken sözcükler aklınıza geliverir ve hiç çaba harcamadan sayfalara dökülür.

Yarattığınız şeyi eleştirmekten vazgeçer ve yazdığınız raporun ya da kitabın karşınızda belirmesinin tadını çıkarırsınız. Ben bunun nasıl yapılacağını kendim keşfettim. Önce aklıma gelen ilk sözcüğü yazıp kendimi yargılamaktan kaçınıyorum. Sonra geri dönüp yazdıklarımı düzeltiyorum. Bu şekilde yazma işlemi doğal olarak akıp gidiyor. Bunu bilinçli yazmaya örnek olarak verebilirim.

- **Sanat ve hobiler (resim, dans, şarkı söyleme veya müzik yapma).** Sanatsal girişimlerin çoğu akışı içerir. Duyularınızla doğrudan bağlantılısınızdır ve insanlar genellikle kendilerini "müzikle bir" olarak tarif ederler. Bir hobi yapmak zorunda bırakılırsanız bu akış deneyimi olabilir de olmayabilir de çünkü içsel motivasyonunuz yoktur.
- **Egzersiz yapın (yürüme, koşma, bisiklete binme, yüzme, vs).** Bazı insanlar egzersiz yapmayı o kadar severler ki bağımlısı olurlar. Adrenalin hücumu, şimdiki zamana odaklanma ve zindelik duygusu akış deneyimi yaratır.
- **İş.** Belki şaşıracaksınız ama iş yerinde akışta olabilirsiniz. Araştırmalar insanların iş yerinde boş zamanlarında olduklarından daha mutlu olduklarını göstermiştir. İş, sizi dikkatinizi odaklayarak bir şey yapmaya teşvik eder ve genellikle başkalarıyla etkileşimi içerir. Kendinizden bir şeyler vermeniz gerekir. Bu da akış için sahneyi hazırlayabilir. Bunun tersine evde televizyon izlemek enerjinizi tüketebilir, özellikle zorlayıcı olmayan programları izliyorsanız.
- **Bilinçli olarak yapılan her şey.** Sevişmekten çay yapmaya kadar bilinçli farkındalıkla yaptığınız her şeyin akış durumu yaratacağını hatırlayın. Sadece yargılamanızı bir kenara bırakın, mümkün olduğunca anda olun ve bu deneyimin tadını çıkarıp çıkaramayacağınızı görün.

Zihnin Olma Modunu Teşvik Etmek

Genelden söz edecek olursak pek çok insan yapma modunda çok fazla zaman harcıyor, olma modunda yeterince kalmıyor. Yapma modu aslında çok da ilgilenmediğiniz hedeflerin peşinde koşmayla sonuçlanabilir. Olma modu; bir mola imkânı, zihnin her zamanki alışık olduğu örüntüleri bırakma ve her zaman orada olan farkındalığa dalma fırsatı sunar.

Bir şey yaparken bile olma modunda bulunabilirsiniz. Olma modu hiçbir şey yapmamanız anlamına gelmez. Bahçede büyük bir gayretle çalışıyor olsanız da dikkatiniz anda olabilir, duyularınıza doğrudan bağlantı hâlinde olabilirsiniz, olma modunda bulunabilirsiniz.

İşte yapma modundan olma moduna geçmenin on yolu:

- Bir yerden bir yere giderken yere basan ayaklarınızı hissetmek, karşınızdaki farklı renkleri görmek ve farklı sesleri dinlemek için bu fırsatı kullanabilirsiniz (Bilinçli Yürüme sanatını keşfetmek için Bölüm 6'ya bakın).

- Bir aktiviteden diğerine geçerken bir an dinlenmek için durun. Üç kez tam nefes alıp verin.
- Biçimsel bilinçli farkındalık meditasyon pratiklerini kullanarak düzenli bir meditasyon rutini geliştirin (Bölüm 6'da daha fazlasını bulabilirsiniz).
- Günde birkaç kez üç dakikalık mini meditasyon yapın (Bölüm 7'ye bakın). Kendinizi ne zaman aşırı gergin ya da duygusal hissederseniz, bu deneyimden kaçınmak için reaksiyon vermek ya da deneyimden kurtulmak yerine, olma moduna doğru ilerlemek ve meydan okuma deneyimine açılmak için mini meditasyonu kullanın.
- Mümkün olduğunda çoklu görevlerden kaçının. Tam ve bölünmemiş dikkatinizle bir kerede bir şey yapmak olma modunu teşvik eder. Aynı anda bir sürü şey yapmak zihninizde düşüncelerin dönüp durmasına yol açar.
- Hobi veya spor yapmak için zaman bulun. Bu aktiviteler duyularla bağ kurmayı içerir, bu da sizi hemen olma moduna taşır. Resim yapmak, müzik dinlemek veya enstrüman çalmak, dans etmek, şarkı söylemek, parkta yürüyüş yapmak ve pek çok aktivite duyularla birlikte olma fırsatı sunar.
- Duş alırken suyun sıcaklığını ve teninize dokunuşunu hissedin. Bütün duyularınızın bu deneyime dâhil olmasına izin verin; suyun sesinin keyfini çıkarın ve en sevdiğiniz sabunun kokusunu içinize çekin.
- Yemek yerken yemeğinizin başında birkaç derin nefes alın. Sonra yemeği bütün dikkatinizle yiyin. Bilinçli çiğnemenin yolları için Bölüm 6'ya bakın.
- Arada bir kendinize bilinçli farkındalık günü ödülü verin. Yavaşça uyanın, sık sık nefesinizi hissedin ve duyularınızla ve etrafınızdaki diğer önemli insanlarla mümkün olduğunca bağ kurun. Bölüm 8'de bilinçli farkındalıkla dolu bir gün geçirmeniz için bazı öneriler bulabilirsiniz.

Olma modunu kullanarak duygularla baş etmek

Düşünce ve duygu alanında yapma modunu kullanmak yanlış kumandayla kanal değiştirmeye çalışmaya benzer. Tuşlara ne kadar sert basarsanız basın kanal değişmez. Üstelik tuşlara daha sert basmak sadece sizi yorar veya kumandanın kırılmasına yol açar. Bu iş için yanlış alet kullanıyorsunuz.

Diyelim ki bugün kendinizi üzgün hissediyorsunuz. Yapma modu duyguyu hissedebilir ve onunla savaşmak için problem çözen, hedef yönelimli zihni kullanıp, "Neden üzgünüm? Bundan nasıl kaçabilirim? Şimdi ne yapacağım? Neden bana hep böyle oluyor? Televizyon seyredeyim. Oh, daha kötü oldum. Ya bu duygu hiç geçmezse? Ya yine depresyona girersem?" diye sorabilir.

Yapma modu düşüncelerin zihninizde dönüp durmasına, bu da kendinizi daha kötü hissetmenize neden olur. Odağınız duyguyu hissetmek yerine ondan kurtulmaktır. Siz duyguyla mücadele ettikçe o daha da güçlenir. Peki, çözüm nedir?

Bir dahaki sefere üzüntü, öfke, düş kırıklığı veya kıskançlık gibi rahatsız edici bir duygu hissettiğinizde olma moduna geçmek için şu alıştırmayı deneyin:

1. **Niyetinizi belirleyin.** Niyetiniz, duyguyu ve etkilerini olabildiğince nazik bir merakla hissetmek olsun. Bunu, duygudan zekice bir yolla kurtulmak için yapmıyorsunuz. Sadece duygunuzdan kaçmak yerine ondan bir şeyler öğrenmek için kendinize alan tanıyorsunuz.

Ne kadar güçlü olursa olsun bütün duyguların bir başlangıcı ve sonu vardır.

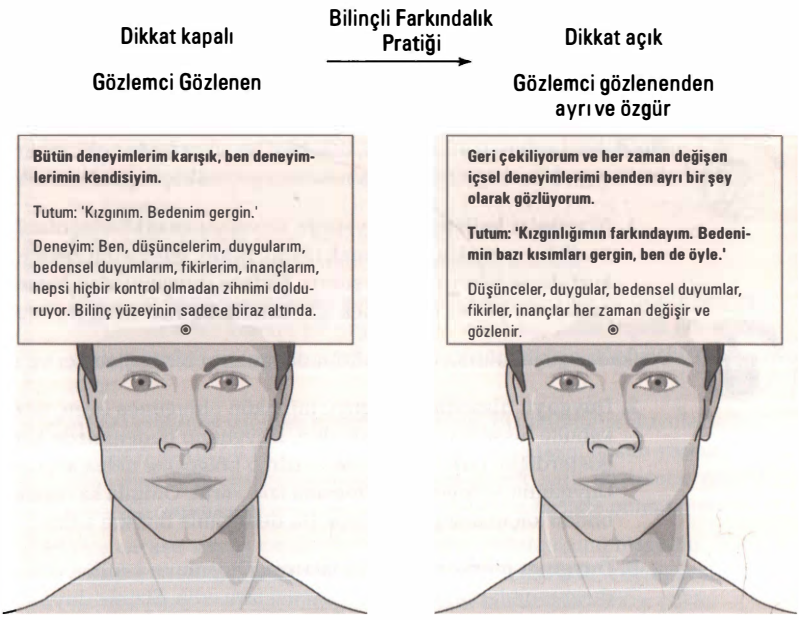
2. **Duyguyu hissedin.** Duyguyu mümkün olduğunca özen, nezaket ve kabulle hissedin. Ona açık olun. Duygunun bedeninizde kendini nerede gösterdiğini fark edin. Bedeninizin o bölgesine nefes alıp onunla kalın. Duygunun olduğu gibi olmasına izin verin. Onunla savaşmanız ya da ondan kaçmanız gerekmiyor. Bu deneyimle birlikte kalın.

3. **Duyguyu merkezden uzaklaştırın.** Duygunun kendisi olmadan duygunun farkında olabileceğinizi fark edin. Sizinle duygunuz arasında bir alan yaratın. Bu bilinçli farkındalığın önemli bir yönüdür. Duyguyu gözlediğinizde ondan ayrılırsınız. Onu izlersiniz. Bu nehrin içinde olmak yerine kenarında oturup suyun hızla akıp gitmesini izlemek gibidir. Siz suyun (duygunun) geçişini izlerken nehrin içinde değilsinizdir. Ara sıra nehrin içine çekildiğinizi ve akıntı boyunca sürüklendiğinizi hissedebilirsiniz. Bunu hissettiğiniz an sadece nehirden geri çekilin. Şekil 5-2, bu fikri gösteriyor.

4. **Nefes alın.** Şimdi sadece nefesinizi hissedin. Aldığınız ve verdiğiniz her nefesle birlikte olun. Her nefesin nasıl eşsiz, farklı ve sağlığınız ve iyiliğiniz için hayati önem taşıdığını fark edin. Sonra her ne yapmanız gerekiyorsa bunu bilinçli bir şekilde yapmaya devam edin.

Sadece olmak için zaman bulmak

Siz de çalışkan karınca mısınız? Yapmanız gereken çok şey olduğu için olmaya zaman ayıramıyor musunuz? Bilinçli farkındalıkla ilgili güzel olan şey alıştırma yapmanız "gereken" belirli bir zaman dilimi olmamasıdır. Günlük alıştırmanız bir dakika veya bir saat meditasyon yapmak olabilir, bu size bağlı. Bilinçli farkındalıkla ilgili güzel olan bir diğer şey, sadece normal günlük rutininizin farkında olmanızın bile yeterli olmasıdır. Bu şekilde farkındalığınızı ve *olma* modunuzu artırabilirsiniz. Bu, hiç zaman almaz; hatta aktivitelerinize daha fazla odaklandığınız için zaman tasarrufu yapabilirsiniz.


Dikkat kapalı
Bilinçli Farkındalık Pratiği
Dikkat açık
Gözlemci Gözlenen
Gözlemci gözlenenden ayrı ve özgür
Bütün deneyimlerim karışık, ben deneyimlerimin kendisiyim.
Tutum: 'Kızgınım. Bedenim gergin.'
Deneyim: Ben, düşüncelerim, duygularım, bedensel duyumlarım, fikirlerim, inançlarım, hepsi hiçbir kontrol olmadan zihnimi dolduruyor. Bilinç yüzeyinin sadece biraz altında.
Geri çekiliyorum ve her zaman değişen içsel deneyimlerimi benden ayrı bir şey olarak gözlüyorum.
Tutum: 'Kızgınlığımın farkındayım. Bedenimin bazı kısımları gergin, ben de öyle.'
Düşünceler, duygular, bedensel duyumlar, fikirler, inançlar her zaman değişir ve gözlenir.

Şekil 5-2: Bilinçli farkındalık kullanılarak düşünce ve duygulardan geri çekilmek.

Bu farkındalık alıştırmaları neredeyse hiç zaman almaz:

- Bir kuyrukta beklerken zaman öldürmek yerine farkındalığınızla ilgilenin. Zaman, öldürülmeyecek kadar değerlidir. Etrafınızdaki renkleri ve sesleri fark edin. Ya da kendinize meydan okuyup on nefes boyunca yere basan ayaklarınızın farkında olmayı sürdürüp sürdüremeyeceğinize bakın.
- Kırmızı ışıkta durduğunuzda seçeneğiniz var. Ya engellenmiş ve sabırsız hissedebilirsiniz ya da trafik ışığı meditasyonu yapabilirsiniz! Gözlerinizi kapatıp üç bilinçli nefesle kendinizi besleyebilirsiniz. Bu, çok ferahlatıcıdır!
- Bir dahaki sefere telefon çaldığında bırakın üç kez çalsın. Bu süreyi nefes alıp gülümsemek için kullanın. Telefonla satış şirketleri gülümsemeyi telefondan duyabildiğinizi bilirler ve çalışanlarından telefonda konuşurken gülümsemelerini isterler. Konuşurken daha sabırlı ve mutlu bir ruh hâlinde olursunuz.
- Rutininizi değiştirin. Normalde işe arabayla gidiyorsanız yolun bir kısmını yürümeyi ya da bisikletle gitmeyi deneyin. Farklı arkadaşlar veya meslektaşlarla konuşun. Yeni bir hobi edinin. Alışkanlıklarınızı değiştirdiğinizde beyninizde farklı yollar oluşturursunuz. İçgüdüsel olarak ana uyanır ve sadece olursunuz.

Anda yaşamak

Her zaman şimdiki zamandasınızdır. Başka bir anda hiç olmadınız. Bana inanmıyor musunuz? Zihniniz ne zaman geçmiş için endişelense bunu ne zaman yapıyor? Sadece şimdiki zamanda. Yaptığınız her plan da şimdiki zamanda yapılıyor. Siz şu anda okuduğunuz şeyi düşünürken ve geçmiş deneyimlerinizle karşılaştırırken bunu da şu anda, şimdi yapıyorsunuz. Yarınki planlarınız sadece şimdi düşünülebilir. Sadece şu anın içinde bulunabilirsiniz. Bu yüzden bütün bu telaş niye? Önemli olan soru şimdi ve buradayla nasıl bağlantı kurabileceğinizdir?

İşte bu anda yaşamak için bazı ipuçları:

- **İçinde bulunduğunuz ana değer verin.** Şimdiki zamanın elinizdeki *tek* zaman olduğunu düşünün. O zaman şimdi ve buradaya odaklanmanın değerini keşfedersiniz. Ve şimdiki zamanda yaşamanın ne kadar keyifli olduğunu bir kez yaşadıktan sonra daha bilinçli ve mutlu bir yaşam tarzına doğru güçlü bir değişim yaratmış olursunuz.
- **Yaptığınız şeye odaklanın.** Klavyede yazı yazarken parmaklarınızla klavye arasındaki teması hissedin. Giyinirken zihninizin dağılmasına izin vermek yerine bütün dikkatinizi bu işe vermeye çalışın. Yemek için masa hazırlarken taşıdığınız tabakların ve kaşıkların ağırlığını hissedin. Masayı hazırladıktan sonra görüntüsünü takdir edin. İşlerinizi en üst seviyede beceriyle tamamlamaya çalışın. Şimdiki zamanda yaşamak sanıldığından zordur ama her denemenizde biraz daha iyi hâle gelirsiniz. Yavaş ama kesin bir şekilde gerçekten anda yaşamaya başlarsınız.
- **Sizi andan uzaklaştıracak aktiviteleri azaltın.** Çok fazla televizyon seyretmenin zihnimi oradan oraya savurduğunu fark ettim, bu yüzden ondan kurtuldum. Sizin de sosyal medyada ya da internette geçirdiğiniz zamanı azaltmanız gerekebilir. Ya da sabah yatakta çok uzun süre yatmayıp gün için gereksiz yere endişelenmeyi azaltabilirsiniz. Bu aktivitelerin hiçbirinde kötü bir şey yok ama anda yaşamayı teşvik etmiyorlar. Dikkatinizi ele geçirip pasif bir zihinsel duruma yol açıyorlar. Kanepede yatarken kanal kanal gezmek enerjinizi nazik bir farkındalıkla yapılan bir aktiviteden daha hızlı tüketir.
- **Gündelik farkındalık alıştırmasını geliştirin.** Bunu yapmak geçmiş ya da gelecek tarafından çekiştirilmektense şimdiki zamanda kalma becerinizi güçlendirir. Gündelik alışkanlıklarınızın gücü bunu yapmaya çalışmanıza bile gerek kalmadan günlük hayatınıza uzanır. Ağaçtaki kuşun sesini duyarsınız ya da iş arkadaşınızın konuşmasını çaba harcamadan ilgiyle dinlersiniz. Artık farkındalık eğlenceli hâle gelir.
- **Derine bakın.** Her an bir araya gelen bütün insanları ve şeyleri düşünün. Mesela şimdi bu kitabı okuyorsunuz. Kitabın sayfası güneşe ve yağmura, toprağa ve besine ihtiyacı olan ağaçlardan geldi. Kitap; insanlar tarafından düzeltildi, pazarlandı, basıldı, nakledildi, dağıtıldı

ve satıldı. Ayrıca baskı makineleri, dil ve çok daha fazlası da işin içinde. Konuştuğunuz dil size sözcükleri anlamanız için biri tarafından öğretildi. Bir araya gelen ve tadını çıkarmanız için size sunulan bunca şeye dair farkındalık doğal olarak şükran hissi ve şimdiki zaman farkındalığı yaratır. Buna *derine bakmak* denir. Hem şimdiki anla bağlantı kuruyorsunuz hem de her şeyin nasıl bir araya gelip birbirine bağlandığını gösteren daha büyük resmi görüyorsunuz. Derine bakmak deneyiminizi düşünmek değil, deneyiminizi farklı bir şekilde görmektir. Bunu her durumda deneyebilirsiniz. Bu, sizin bakış açınızı değiştirir. Bakış açınız da deneyiminizi.

Geçmiş veya gelecekten gelen bavulunuzu bırakmak istiyorsanız bu meditasyonu deneyin. Bunu, bir keşiş ve bilinçli farkındalık hocası olan Ajahn Brahm'dan öğrendim. Şimdiki zaman meditasyonu MP3 (6. parça) olarak da mevcut. Kulaklıklarınızı takıp bu rehberliğin tadını çıkarabilirsiniz. Geçmiş ve geleceğin ağırlığını bırakmak için:

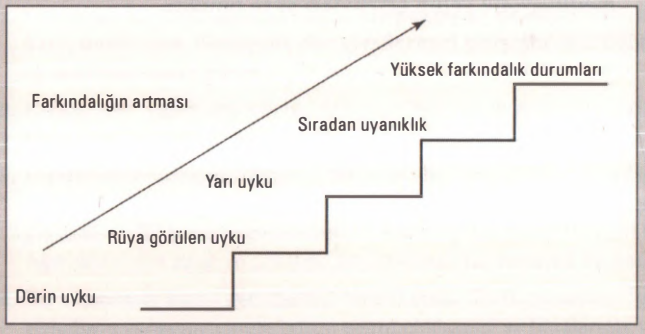
1. **Oturacak ya da uzanacak rahat bir pozisyon bulun.** Kendinize karşı nazik olun. Gevşeyin, dar giysilerinizi gevşetin, gözlüğünüzü ve ayakkabılarınızı çıkarın.
2. **Birkaç kez nefes alıp verin.** Aldığınız her nefes gıda ve enerjiyi temsil etsin. Verdiğiniz her nefes de bırakmayı ifade etsin.
3. **Gözlerinizi yavaşça kapatın. İki ağır alışveriş torbası taşıdığınızı varsayın. Ne kadar ağır olduklarını hissedin.** Parmaklarınızdaki gerilimi ve iki torbayı taşımanın ne kadar çaba gerektirdiğini hissedin. Ağırlıkları sizi aşağıya çekiyor. Bu kasılma sizi yoruyor ve geriyor.
4. **Bir elinizdeki torba geçmişinizi temsil etsin.** Torbanın adının "geçmiş" olduğunu varsayın. İçinde bütün pişmanlıklarınız ve hatalarınız var. Bütün başarılarınız ve başarısızlıklarınız. Geçmiş ilişkileriniz. Yaptığınız seçimler ve hissettiğiniz acılar. Bu ağır torbanın içindeki bütün geçmiş deneyimlerinizi görebiliyorsunuz. Bu torbayı bütün gün taşımak çok yorucu.
5. **"Geçmiş" torbasını bırakma zamanının geldiğini hayal edin.** Torbayı yere koyup dinlenmek istiyorsunuz. Torbayı yavaşça yere bıraktığınızı hayal edin. Sonunda torbanın yerle temas etmesiyle birlikte bir rahatlama hissediyorsunuz. Sonunda bütün geçmişinizi temsil eden torba artık yerde. Torbayı tamamen bırakırken gülümsüyorsunuz. Elinizin açıldığını ve kendinizi çok daha iyi hissettiğinizi hayal edin. Geçmişinizi gittiğiniz her yere taşımaktan kurtuldunuz.
6. **Diğer elinizde geleceğinizi temsil eden ağır bir torba taşıyorsunuz.** Torbanın üstünde "gelecek" yazdığını hayal edin. Torbanın içinde bütün umutlarınız, hayalleriniz ve planlarınız var. Ayrıca bütün endişeleriniz ve kaygılarınız. Olabilecek veya olamayacaklara dair korkularınız ve kaygılarınız. Bu ağır yükü taşımak kolay değil. Torba sizi yavaşlatıyor. Ama artık geleceğinizle dolu bu torbayı nasıl bırakacağınızı biliyorsunuz.

7. **"Gelecek" torbasını yerle temas edene kadar indirdiğinizi hayal edin.** Rahatlamaya başlıyorsunuz. Torbayı indirmeye devam ederken bütün ağırlığın toprağa geçtiğini hissediyorsunuz. Büyük bir ağırlığın üstünüzden kalktığını hissediyorsunuz. Eliniz artık serbest. Gelecekle ilgili endişelerinizi tamamen bıraktınız.

8. **Geçmişinizi temsil eden torbanın bir yanınızda, geleceğinizi temsil eden torbanın diğer yanınızda olduğunu hayal edin.** Geçmiş ve gelecek arasında dikildiğinize göre neredesiniz? Olabileceğiniz en iyi yerde: şimdiki zamanda. Özgür olmak için kendinizi teşvik edin. Torbalar yerde güvende. Şimdiki zamanda olmanın sevincinde dinlenin. Şimdi ve buradanın, zaman üstü olmanın çocuksu masumiyetinin tadını çıkarın.

9. **Şimdiki zaman deneyiminde istediğiniz kadar zaman geçirin. Geçmiş veya geleceğe ait çok fazla yük taşıdığınızı hissettiğinizde bu meditasyonu yapıp ağırlıkları yere bırakın.**

Kısım III
Bilinçli Farkındalık Alıştırmaları



web extras

Çevrimiçi ekstralar için http://www.dummies.com/book-extras/mindfulness-dummies-2nd-edition-resource-center/ adresini ziyaret edin.

Bu kısımda . . .

- Günün herhangi bir saatinde bilinçli farkındalık alıştırması yapmanın sevincini keşfeceksiniz.
- Sizin için uygun olan bilinçli farkındalık rutinini nasıl tasarlayacağınızı öğreneceksiniz.
- Bilinçli farkındalık oyununda sık rastlanan tuzaklardan nasıl uzak duracağınızın farkına varacaksınız.

Bölüm 6

Bilinçli Farkındalık Meditasyonu Alıştırmasına Giriş

Bu Bölümde

- Yeme, yürüme ve beden taraması farkındalık meditasyon alıştırmalarını deneyecek,
- Bilinçli şekilde nefes alıp yürüyecek,
- Tuzakları fark edip üstesinden geleceksiniz.

Meditasyon suyun hareketsiz olduğu okyanusun dibine dalmak gibidir. Dalgalar (düşünceler) yüzeyde ama siz onları daha derin, daha huzurlu derinlikten izliyorsunuz. Bu huzurlu derinliğe dalmak zaman alıyor. Bu bölümdeki biçimsel bilinçli farkındalık meditasyonu alıştırmalarındaki uzun meditasyonlar o huzurlu yerlere güvenle varabilmeniz için size dalış ekipmanı sağlıyor.

Biçimsel alıştırma gün içinde özel olarak zaman ayırdığınız bilinçli farkındalık meditasyonudur. Ama takım elbise giymeniz gerekmiyor! Ne zaman ve ne kadar süreyle meditasyon yapacağınıza siz karar vereceksiniz ve siz yapacaksınız. Biçimsel bilinçli farkındalık rutini bilinçli yaşama şeklinin merkezinde yer alır. Böyle bir rutin olmadığında gündelik yaşamınızda bilinçli olmada zorluk çekebilirsiniz. Bu bölümde; uzanırken, otururken veya yürürken yapacağınız biçimsel bilinçli farkındalık alıştırmalarını göreceksiniz.

Bedeninizi ve Zihninizi Bilinçli Farkındalık Meditasyonu İçin Hazırlamak

İşte kendinizi bilinçli farkındalık meditasyonuna hazırlamanız için bazı faydalı öneriler:

- Size uygun olan her zaman ve her yerde meditasyon alıştırması yapabilirsiniz. Nerede ve ne zaman alıştırma yapacağınıza karar vermeyle ilgili olarak Bölüm 9'a bakabilirsiniz.

- Büyük bir yemekten hemen sonra veya çok aç olduğunuz bir zaman meditasyon yapmaktan kaçının; o zaman dikkat odağınız mideniz olur.
- Meditasyonu kolaylaştırıcı koşullar bulmaya çalışın: ideal olarak çok fazla gürültülü olmayan, ısısı sizin için uygun olan, yumuşak veya doğal ışıklı bir yer olabilir. Gevşek ve rahat giysiler giyin. Bu koşulların hiçbiri şart değil. Her zaman ve her yerde meditasyon yapabilirsiniz ama eğer başlangıç seviyesindeyseniz bu çevresel faktörler işinizi kolaylaştırır.
- Bilinçli farkındalık meditasyonu için size rahat gelen her duruşu kullanabilirsiniz. Belirli oturma pozisyonlarıyla ilgili tavsiye istiyorsanız, bu bölümün ileri aşamalarında bulabilirsiniz.
- Meditasyon yaparken hafifçe gülümsemeyi deneyin. Bu, meditasyondan zevk almanıza yardım edecek basit ve önemli bir sır. Gülümsemeyi meditasyondaki en önemli duruş olarak düşünün. Yüzünüzdeki güzel, küçük bir gülümseme zihninize kendinize karşı dostça davranmanız için bir işaret gönderir. Çok ciddi olmayı veya çok çabalamayı bırakırsınız; meditasyon o zaman eğlenceli bir yapmama durumu hâline gelir.

Bilinçli Yeme Meditasyonunun Tadını Çıkarmak

Bilinçli yeme meditasyonuyla başlamak meditasyonun basitliğini gösterir. Bilinçli farkındalık meditasyonu bağdaş kurup saatlerce oturmak değildir; her ana gösterdiğiniz farkındalıktır. Bilinçli farkındalık, açık ve meraklı farkındalıkla yaşamakla ilgilidir. Yemek, araba sürmek, yürümek, konuşmak dâhil olmak üzere bilinçli farkındalıkla yapılan her şey meditasyondur.

Ses kaydı (7. parça) olarak bulunan şu alıştırmayı yapmayı deneyin:

1. **Elinize küçük bir meyve koyun.** Uzaydan geldiğinizi ve bu meyveyi daha önce hiç görmediğinizi ve tatmadığınızı hayal edin. Birkaç dakika rengine ve dokusuna bakın. Derisinin girinti çıkıntılarını, döndürdüğünüzde ışığı nasıl yakaladığını, ne kadar çok ayrıntısı olduğunu keşfedin. Meyveyi istediğiniz gibi tutup döndürebilen parmaklarınızın becerisini gözleyin.

2. **Meyveyi burnunuza götürün.** Meyveyi burnunuza götürürken kolunuzdaki hisleri duyun. Nefes alırken meyvenin kokusunun olup olmadığını ve kalitesini fark edin. Meyvenin kokusu olmasa ne hissedeceğinizi düşünün. Birkaç dakikayı böyle geçirin.

3. **Meyveyi kulağınıza götürün.** Meyveyi yumuşak bir şekilde sıkıp varsa çıkardığı sesi dinleyin. Alçak bir ses çıkarabilir veya hiç ses çıkarmayabilir. Bunu yaptıktan sonra kolunuzu yere indirin.

4. **Meyvenin dokusunu hissedin.** Dokunma duyunuza daha derinden odaklanmak için gözlerinizi kapatın. Nesnenin şeklini ve ağırlığını hissedin. Meyveyi yavaşça sıkıp suyunu hissedip hissedemediğinizi gözleyin.

5. **Meyveyi ağzınıza götürün.** Ağzınız sulandı mı? Eğer sulandıysa vücudunuz hazmın ilk aşamasına başlamış demektir. Hangi duyuları keşfedeceğinizi görmek için meyveyi yavaşça üst ve alt dudaklarınıza dokundurun. Meyveyi ağzınıza alıp, dilinize koyun. Rahatlama mı engellenmişlik mi hissettiniz? Meyvenin ağırlığını dilinizde hissedin. Meyveyi ağzınızda oynatıp bunu yaparken dilinizin ne kadar becerikli olduğunu fark edin. Meyveyi iki dişinizin arasına alıp dişlerinizi yavaşça sıkın. Tat alma ve yeme fenomenini gözleyin. Tattaki değişimler, yavaşça çözülüp dağılırken meyvenin akışkan hâle gelişi dâhil ortaya çıkan farklı deneyimleri fark edin. Çiğnemenize ve otomatik olarak nasıl yuttuğunuza dikkat edin. Yemeyi bitirene kadar bu deneyimle kalın.

6. **Meyveyi yemeyi bitirdikten sonra ağzınızda kalan tadı fark edin.**

Şimdi şu soruları düşünün:

- Bu alıştırmayı yapınca ne hissettiniz?
- Bu alıştırmanın yeme deneyiminiz üzerinde nasıl bir etkisi olacak?
- Neler fark ettiniz?

Bu bilinçli yeme meditasyonunda yaşanan deneyimin doğrusu yoktur. Farklı insanların farklı deneyimleri olur. Muhtemelen bunun normal bir yeme deneyiminiz olmadığını gördünüz. Bütün bilinçli farkındalık meditasyonlarında keşfedeceğiniz ilk şey *deneyiminiz her neyse sizin deneyiminiz olup doğru ve geçerli olduğudur.*

Duyularınızla bağlantı kurduğunuzda otomatik pilottan çıkıp bilinçli moda girersiniz (Zihinsel modlar hakkında daha fazla şey öğrenmek için Bölüm 5'e bakın). Diğer bir deyişle başka bir şeyler yaparak ve tadının bile farkına varmadan yemek yerine dikkatinizi bilerek yeme işlemine vermiş olursunuz.

Meyvenin tadının her zamankinden daha canlı ve yoğun olduğunu fark etmiş olabilirsiniz. Belki meyveyle ilgili daha önce fark etmediğiniz bir şey fark ettiniz. Bilinçli farkındalık yeni şeyleri ortaya çıkarır ve deneyimin kendisini dönüştürüp daha derin bir deneyim yaratır. Bu meyve yemek gibi sıradan bir şey için bile geçerliyse bilinçli farkındalığın hayatınızdaki diğer deneyimler üzerinde nasıl bir etkisi olacağını düşünün!

Alıştırma sırasında düşündüğünüzü fark etmiş olabilirsiniz ve belki de düşündüğünüz için bilinçli yeme işlemini gereği gibi gerçekleştiremediğinizi hissettiniz.

Merak etmeyin: Neredeyse *her zaman* düşünüyorsunuz ve bu durum kısa süre içinde de değişmeyecek. Yapabileceğiniz şey bunun olduğunun farkına varmaya başlamak ve etkilerini görmek olabilir.

Bilinçli Nefes Meditasyonuyla Rahatlamak

Kısa, basit, on dakikalık bilinçli farkındalık meditasyonunu denemek istiyorsanız bu, tam size göre. Bu meditasyon, dikkatinizi nefesinize odaklar ve dikkatiniz dağıldığında sizi tekrar nazikçe nefesinize yönlendirir.

Bu meditasyon ses kaydı (8. parça) olarak da mevcut. On dakikalık bilinçli meditasyon alıştırmasını nasıl yapacağınızı gösteriyor:

1. **Rahat bir duruş bulun.** Koltukta oturuyor, yerde bağdaş kuruyor veya uzanıyor olabilirsiniz (Daha ilerideki "Sizin için uygun olan duruşu bulmak" bölümüne bakın). İsterseniz gözlerinizi kapayın. Mümkünse yüzünüze küçük, sevimli bir gülümseme yerleştirin.

Bu alıştırma, deneyiminiz her neyse an be an onunla birlikte olma fırsatıdır. Bu, size ayrılmış bir zamandır. Bir şey başarmanız gerekmiyor. Çok çabalamanız gerekmiyor. Sadece elinizden geldiğince her şeyle, an be an oldukları hâliyle birlikte olmanız gerekiyor. Mümkünse belirgin bir fiziksel geriliminiz varsa onu gevşetin.

2. **Nefes almayla ilgili duyumların farkında olun.** Burun deliklerinizden girip çıkan veya genzinizden geçen nefesi veya inip kalkan göğsünüzü veya karnınızı hissedin. Nefesinizi rahatça hissedebileceğiniz bir yer bulduğunuzda dikkatinizi orada tutmak için çabalayın.

   Zihniniz kısa bir süre içinde sizi alıp düşüncelere, fikirlere, hayallere, fantezilere ve planlara götürecek. Bu, son derece normal ve kesinlikle iyi. Sadece bunun olduğunu fark ettiğinizde nazikçe gülümseyip dikkatinizi tekrar nefesinize getirin. Dikkatiniz dağıldığı için kendinizi eleştirmemeye çalışın. Onun yerine tekrar şimdi ve burada'da olmanızı kutlayın. Hepsinin bilinçli farkındalık sürecinizin bir parçası olduğunu anlayın. Eğer kendinizi eleştirdiğinizi veya engellenmiş hissettiğinizi fark ettiyseniz kendi kendinize, "Tamam... sorun yok... nazikçe nefesine geri dön." deyin.

3. **Nefesinizin derinliğini veya hızını kontrol etmeye çalışmadan meditasyonla kalmaya devam edin.** Nefesiniz değişirse sorun yok. Nefesiniz aynı kalırsa yine sorun değil. Her şey iyi!

4. **On dakika sonra gözlerinizi hafifçe açın.**

Nefes çalışmasından sıkılmanın tedavisi

Bir meditasyon öğrencisi hocasına gidip nefesini hissetmekten sıkıldığını söylemiş. Nefes alıp vermeyi daha ilginç hâle getirecek farklı bir teknik olabilir mi diye sormuş? Hocası, şöyle cevap vermiş: "Evet. Ağzını kapayıp burnunla nefes al. Sonra sol elinin başparmağıyla sol burun deliğini kapa. İşaret parmağınla da diğer burun deliğini. Artık nefes alamıyorsun. Bir dakika içinde nefes alıp vermekten dünyada başka hiçbir şeyden olmadığı kadar zevk alacaksın. Bunu 30 saniye dene. Nefes almaktan başka bir şey düşünmenin zor olduğunu göreceksin."

Nefes alıp vermenin ne kadar önemli olduğunu hatırlayın ve kıymetini bilin. Nefes almak özeldir.

Bu kitapta önerdiğim bütün süreler sadece size rehberlik etmesi için. Esnek olabilir ve şartlarınıza bağlı olarak meditasyon yaptığınız süreyi artırıp azaltabilirsiniz. Her meditasyondan önce ne kadar süre alıştırma yapacağınıza karar verin, sonra kararınıza sadık kalın. Bitireceğiniz zamanı haber vermesi için hafif çalan bir alarm ya da saatinizin kronometresini kullanabilirsiniz. Bu, saate bakmak için gözlerinizi açık tutmaktan kaçınmanızı sağlar.

Eğer ilk kez meditasyon yapıyorsanız bir yolculuğa başlıyorsunuz demektir. Meditasyon iyi ya da berbat gelebilir. Bu önemli değil. Önemli olan meydana gelen her şeyi kabul edip alıştırma yapmaya devam etmektir. Meditasyona başlamak aylardır ilk kez spor salonuna gitmek gibidir: Bu deneyim en başında nahoş olabilir! Alıştırma yapmaya devam edin ve meditasyonu iyi ya da kötü olarak yargılamamaya çalışın. İyi ya da kötü meditasyon diye bir şey yok. Ve unutmayın, meditasyonda korkacak bir şey de yok: Kendinizi rahatsız hissediyorsanız, gözlerinizi açıp meditasyonu bırakabilirsiniz.

Bilinçli Hareketle Meşgul Olmak

Yavaş ve bilinçli şekilde hareket edip esnemek daha uzun meditasyon alıştırmaları için harika bir hazırlıktır. Eğer tam farkındalıkla yaklaşırsanız hareket kendi başına da derin biçimsel meditasyon olabilir.

Bilinçli hareket alıştırması yaparken farklı duruşlar sırasında nefesinizin verdiği duyumlara odaklanın. Meydana gelen düşünce ve duyguların farkına varın ve farkındalığınızı tekrar bedeninize çevirin. Esneme sizin konfor alanınızdan biraz çıkıp rahatsızlık vermeye başladığında dikkatli olun. Konfor alanınızın böyle kıyısında olmanın nasıl bir şey olduğunu fark edin. Alışkanlığınız olduğu üzere kendinizi acının içinden mi geçiriyorsunuz,

yoksa her zaman rahatsızlıktan kaçıyor musunuz, bunu fark edin. Hareket ve esnemeyle ilişkinizi merak edin. Deneyiminize muzip bir tutum katın.

Bilinçli hareket alıştırmasının pek çok faydası vardır. Bu sayede:

- **Sınırlarınızı ve rahatsızlığınızı keşfedebilirsiniz.** Esneme hareketi yaparken sonunda rahatsızlığın çok fazla olduğu bir sınıra ulaşabilirsiniz. Bilinçli farkındalık siz kenara yaklaşırken zihninizin reaksiyonlarını keşfetme fırsatı sunar. Genellikle bu sınırın ötesine geçmek için kendinizi zorluyor ve yara mı alıyorsunuz, yoksa sınırın fazlasıyla gerisinde durup en küçük bir rahatsızlıktan bile kaçıyor musunuz? Kenara bilinçli bir farkındalıkla yaklaştığınızda rahatsız edici fiziksel duyumlardan kaçmak yerine onlara açık olursunuz.

  Bu bilinçli farkındalık becerisini zorlu düşünceler ve duygular deneyiminize de aktarabilirsiniz. Bu, sizi zorlu düşünce ve duygularınızla birlikte kalmaya ve bilinçli farkındalığın onların üzerindeki etkisini görmeye teşvik eder.

- **Bedeninizdeki duyumlara odaklanın, dikkatinizi her zaman gezinen zihninizden uzaklaştırın.** Bedeninizdeki çeşitli his ve duyumlara odaklanarak kendinizi şimdiki zamana getirirsiniz. Bilinçli hareket size, şimdi ve buradaya gelmenin yollarını gösterir. Diğer biçimsel meditasyon alıştırmalarının çoğu hareketsiz durmayı gerektirir; hareketi, bilinçli alıştırmaya girişin en kolay kapısı olarak görebilirsiniz.
- **Bedeniniz hareket hâlindeyken nasıl farkında olunacağını keşfedin.** Bu keşfi gündelik hayatınıza aktarabilir ve yürümek, yemek pişirmek, temizlik ve giyinmek gibi yaptığınız bütün hareketlerin daha fazla farkında olabilirsiniz. Zihninizi gündelik aktivitelerinizde daha bilinçli olmak için eğitiyorsunuz.
- **Bedeninize karşı nazik olma alıştırması yapın.** Bilinçli hareket ve esneme, bir samimiyet havasıyla fiziksel duyumlarınızla ilişki kurma fırsatı sağlar. Fiziksel duyumlarınızı direnç veya kaçınma yerine sıcaklık ve şefkat hissiyle hissederek yumuşamalarına izin verin.
- **Hareket alıştırmasıyla hayatınızla ilgili anlayış kazanın.** Yoga pozisyonunda dengenizi korumaya çalışırken bedeninizin nasıl katı veya hareketsiz olmadığını, dengenizi korumak için sürekli hareket edip kendini düzelttiğini fark edin. Bazen dengenizi kaybedersiniz ve yeniden başlamanız gerekir. Aynı şekilde dengeli bir hayat yaşamak da sürekli düzeltme gerektirir ve bazen de yanlış yaparsınız. O zaman sadece yeniden başlamanız gerekir.

Yoga veya diğer bilinçli hareketleri yaparak hayatla ilgili alabileceğiniz diğer dersleri düşünün. Daha zorlayıcı duruşlarla nasıl baş edeceğinizi, kendinizi diğerleriyle nasıl kıyasladığınızı veya kendinizle nasıl rekabet ettiğinizi düşünün.

Bedeninizin farklı bölümlerine nefes almak

Bilinçli farkındalık alıştırmasında sık sık el ve ayak parmaklarınıza veya rahatsızlık duyan yerinize "nefes almak"tan söz ediyorum. Bu ne anlama geliyor? Akciğerleriniz ayak parmaklarınıza kadar uzanmıyor! Bedeninizin belirli bir bölgesine şöyle nefes alırsınız:

1. Bedeninizin üzerinde çalıştığınız belirli bir bölgesindeki duyumları hissedin.
2. Nefes alırken nefesinizin burnunuzdan girip bedeninizin ya da deneyiminizin o kısmına gittiğini hayal edin.
3. Nefesinizi verirken nefesinizin bedeninizin o kısmından çıkıp burnunuzdan dışarı çıktığını hayal edin. Siz bunu yaparken bedeninizin o kısmındaki duyumların yavaşça çözülmesine izin verin.

Eğer bu teknik işinize yaramıyorsa nefesinizi hissederken bedeninizin üzerinde çalıştığınız o kısmını da hissetmeye çalışın. Ya da o zorlu duyumu hissederken yumuşak bir şekilde gülümsemeye çalışın. Zamanla deneyiminize bu nefes verme fikri doğal bir şekilde anlamlı gelmeye başlayacak. İşe yaramazsa endişelenmeyin. Çeşitli bilinçli farkındalık araçları denemek sizin için hangisinin işe yaradığını bulmanıza yardımcı olur.

Beden Tarama Meditasyonunu Denemek

Beden taraması, derin düşünceye dayalı alıştırmalar yolculuğuna başlamak için harika bir bilinçli farkındalık alıştırmasıdır. Beden taramasını normalde yatarak yaparsınız, böylece bırakma hissini hemen duyarsınız.

Beden taraması alıştırması yapmak

Beden taraması için en az yarım saat ayırın. Rahatsız edilmeyeceğiniz, kendinizi rahat ve güvende hissettiğiniz bir yer ve zaman bulun. Telefonunuzu kapatın.

Bu, tamamen kendinizle olmak için size ayrılmış bir zaman. Yenilenme, dinlenme ve iyileşme için ayrılmış bir zaman. Sağlığınızı ve iyiliğinizi beslemek için ayrılmış bir zaman. Unutmayın, bilinçli farkındalık her şeyle, şu anda karşınıza çıktıkları hâliyle birlikte olmaktır. Bu yüzden kendini-iyileştirme ve kişisel gelişim gibi fikirleri bir kenara bırakın. Bir şeylerin şimdi olduklarından farklı olmalarını isteme eğiliminizi bırakın ve tam olarak oldukları gibi olmalarına izin verin. Kendinize olduğunuz gibi olmak için alan verin. Gevşemeye çalışmanız bile gerekmiyor. Gevşeme gerçekleşebilir de gerçekleşmeyebilir de. Beden taramasının amacı gevşeme değildir. Eğer bir amacı varsa, o da her neyse deneyiminizin farkında olmanız olabilir. Size doğru gelen şeyi yapın.

Beden taraması alıştırması çok güvenlidir. Ama eğer başa çıkamadığınız hisler meydana geliyorsa durun ve bilinçli farkındalık hocasından veya profesyonel bir terapistten yardım alın. Ama eğer yapabiliyorsanız bu duyumlara ve hislere kendinizi açıp onlara yaklaşın; bu hislere sizinle konuşmaları için bir şans vererek kendi kendine dağıldıklarını görebilirsiniz.

Ses kaydında (9. parça) bulunan adımları takip edin:

1. **Özellikle boynunuzdaki veya belinizdeki dar giysilerinizi gevşetin.** Ayakkabılarınızı da çıkarmak isteyebilirsiniz.
2. **Yatağınıza veya bir matın üstüne uzanıp kollarınızı iki yana açın, avuçlarınızı yukarı kaldırın, bacaklarınızı ayırın.** Eğer kendinizi rahat hissetmezseniz dizlerinizin altına bir yastık koyun ya da dizlerinizi kaldırın. Bu pozisyonunda bir deneme yapın; oturmayı da tercih edebilirsiniz. Üzerinize bir örtü örtebilirsiniz çünkü uzun süre hareketsiz kaldığınız için vücut ısınız düşebilir. Bu alıştırma boyunca yüzünüzde yumuşak bir gülümseme olsun. Bu, size kendinize karşı nazik olmayı ve hiçbir deneyimi fazla ciddiye almamayı hatırlatır.
3. **Alıştırmaya minderin, yatağın ya da koltuğun üstündeki ağırlığınızı hissetmekle başlayın.** Bedeninizle üzerinde durduğunuz şey arasındaki temas noktasını fark edin. Nefesinizi her verişinizde yatağın ya da koltuğun içine biraz daha gömülün.
4. **Nefesinizin duyumlarının farkına varın.** Nefesinizin burun deliklerinizden girip çıktığını ya da genzinizden geçtiğini veya göğsünüzün ya da karnınızın yükselip alçaldığını hissedebilirsiniz. Nefesinizin en fazla nerede etkili ve sizin için en rahat olduğunu fark edin. Buna birkaç dakika devam edin.
5. **Hazır olduğunuzda farkındalığınızı sol bacağınıza verin, dizinizi ve ayak bileğinizi geçin ve sol ayağınızın başparmağına inin.** Başparmağınızdaki duyumları merak hissiyle fark edin. Parmağınız soğuk mu sıcak mı? Çoraplarınızın temasını ya da esintiyi hissedebiliyor musunuz? Şimdi farkındalığınızı serçe parmağınıza genişletin ve sonra da aradaki diğer parmaklara. Onlar nasıl? Hiçbir duyum hissetmiyorsanız sorun yok. Sadece duyum hissetmediğinizin farkında olun.
6. **Nefes alırken nefesinizin bedeninizde aşağıya, ayak parmaklarınıza indiğini hayal edin. Nefesinizi verirken nefesinizin bedeninizden yukarı, burnunuzdan dışarı çıktığını hayal edin.** Bu nefes alıp verme stratejisini bedeninizin dikkatinizi yönelttiğiniz kısımlarında uygulamaya devam edin ("Bedeninizin farklı kısımlarına nefes vermek" başlığına bakınız).
7. **Farkındalığınızı topuğunuza kadar genişletin.** Topuğunuza ve ayak kavisine odaklanın. Topuğunuzun ağırlığına. Ayağınızın yan kısımlarına ve üstüne. Ayak bileğinize. Bütün sol ayağınıza nefes verin. Sonra hazır olduğunuzda sol ayağınızı bırakın.

8. **Bu nazik, yumuşak, meraklı kabul farkındalığı sürecini sol bacağınızın üst kısmı için de tekrarlayın.** Sol bacağınızın sağ bacağınızdan nasıl farklı olduğunu hissedin.

9. **Farkındalığınızı nazikçe sağ bacağınıza ve ayak parmaklarınıza verin.** Sonra farkındalığınızı aynı şekilde sağ bacağınızın yukarısına çıkarın. Sonra bırakın.

10. **Kalça kemiğinizin, butlarınızın, kaba etlerinizin ve oradaki bütün narin organlarınızın farkına varın.** Onlara da nefes verip içlerini besleyici oksijenle doldurduğunuzu hayal edin.

11. **Göğsünüzün alt kısmına, karnınıza ve belinize doğru çıkın.** Siz nefes alıp verirken karnınızın nasıl inip kalktığını fark edin. Burada hissettiğiniz bütün duyguları fark edin. Duygularınızı olduğu gibi keşfedip kabul edebiliyor musunuz bakın.

12. **Dikkatinizi göğsünüze ve sırtınıza çıkarın.** Siz nefes alıp verirken göğüs kafesinizin yükselip alçalmasını hissedin. Mümkünse dikkatinizi kalp atışlarınıza verin. Bütün hayati organlarınız çalıştığı için şükredin. Kalp bölgenizden yükselen bütün duygulara dikkat edin. Duygularınıza kendilerini ifade etmeleri için alan verin.

13. **İki kolunuza odaklanın. Parmak uçlarınızdan başlayıp omuzlarınıza doğru çıkın.** Bu işe yarar gibi geliyorsa bir sonrakine geçmeden önce bütün vücut kısımlarınıza nefes alıp verin.

14. **Boynunuza odaklanın. Sonra bilinçli dikkatinizi çenenize kaydırıp çenenizi sıkıp sıkmadığınıza dikkat edin. Dudaklarınızı, ağzınızın içini, yanaklarınızı, burnunuzu, göz kapaklarınızı ve gözlerinizi, şakaklarınızı, alnınızı (kırıştırıp kırıştırmadığınıza bakın), gözlerinizi, başınızın arkasını ve son olarak da başınızın tepesini hissedin.** Başınızın bütün kısımlarıyla birlikte olmak, fiziksel duyumları merak ve sıcaklıkla hissetmek için zaman ayırın.

15. **Başınızın üstünde ve ayaklarınızın altında bir yer hayal edin. Siz nefes alıp verirken nefesinizin bedeninizde gidip geldiğini hayal edin. Nefesinizin bedeninizde dolaştığını, bedeninizdeki her hücrenin enerji ve oksijenle beslendiğini hissedin.** Buna birkaç dakika devam edin.

16. **Artık bilinçli farkındalık alıştırma yapmaya dair bütün çabanızı bırakın. Bütün bedeninizi hissedin. Kendinizi olduğunuz hâlinizle tam olarak hissedin. Olduğunuz hâlinizle huzurlu.** Bu olma hissinin ihtiyacınız olan her an mevcut olduğunu hatırlayın. Hareketsiz bir şekilde dinlenin.

17. **Bedeninizi ve zihninizi beslemek için ayırdığınız zamanı fark edin. Meditasyondan yavaşça çıkıp yapmanız gereken şeye geçişinizi fark edin.** Bu farkındalığınızı bir sonraki aktivitenize geçirmek için çaba harcayın.

Beden tarama meditasyonunun faydalarını takdir etmek

Beden taraması meditasyonunun pek çok faydası vardır:

- **Bedeninizle bağ kurmak.** Zamanınızın çoğunu kafanızın içinde geçiriyor, durmadan düşünüyor, düşünüyor, düşünüyorsunuz. Beden taraması alıştırması yaparak kendi bedeninizle bağlantı kuruyor ve bütün fikirleri, görüşleri, inançları, hükümleri, hayalleri ve arzularıyla zihninizle bağlantıyı kesiyorsunuz. Düşünmek insanın harika ve değerli bir özelliğidir ama bedendeki duyumlarla bağlantı kurarak bedenin zekâsına ve bilgeliğine odaklanmış oluyorsunuz. Eğer ne dediğini dikkatle dinler ve bedeninize kendini ifade etmesi için alan tanırsanız, bedenin söyleyeceklerini dinlemek büyüleyicidir. Beden taraması, anlayış ve içgörünün yalnızca düşünen beyinden değil, kendisinden çok şey öğrenebileceğiniz son derece zeki bir sistem olan bütün bedenden geldiğini kabul etmenize yardımcı olur.
- **Yapma modunu bırakıp olma moduna girmek.** Beden taraması yapmak için bir yere uzandığınızda fiziksel olarak tamamen bırakmış olursunuz. Zihniniz bunu izleyip otomatik pilot modunda düşünmeyi bırakmaya başlayabilir. Beden taraması yoluyla zihnin otomatik pilot modundan çıkıp zihnin olma moduna girmeye başlayabilirsiniz. Bu da her şeyin olduğu gibi kabul edilmesiyle ilgilidir (daha fazlası için Bölüm 5'e bakın).
- **Dikkatinizi eğitmek.** Beden taraması geniş ve dar odaklı dikkat arasında gider gelir. Bu sayede ayak parmağınıza odaklanmaktan bütün vücuda odaklanmaya geçersiniz. Beden taraması, zihninizi her an odaklanmış dikkatten daha geniş dikkate geçebilmesi için eğitir. Başka bir deyişle bir deneyimin içine girip çıkabilirsiniz; bu, meditasyonun dışında kullanabileceğiniz bir beceridir.
- **Bedende depolanan duyguları serbest bırakmak.** Boşanma ve aşırı disiplin gibi çocukluktan beri yaşanan stresli olaylar büyük bir korkuya yol açabilir. Bu stres, çeşitli şekillerde bedende depolanıp hapsolabilir, kendini fiziksel gerilim, duyum yokluğu veya mesela hazımla ilgili problemlere yol açan işlevsiz bir organ şeklinde gösterebilir. Beden taraması depolanan bu duygu ve gerilimin boşaltılmasına yardımcı olur. Bazı danışanlar düzenli beden taraması meditasyonu yoluyla yıllardır süren fiziksel hastalıklardan kurtuldular.
- **Bedeni duygusal gösterge olarak kullanmak.** Beden taraması alıştırması yapmak ve bedeninizin gittikçe daha fazla farkında olmak, onun gün boyunca farklı durumlara nasıl tepki verdiğine karşı daha hassas olmanızı sağlar. Bir konuda stres ya da endişe duyarsanız bunu bedeniniz aracılığıyla daha erken fark edebilir ve bir adım sonra ne yapacağınız konusunda bilinçli bir seçim yapabilirsiniz. Bu farkındalık olmadan bir seçeneğiniz yoktur ve gereksiz yere işe yaramaz duyguların içine girme ve bedeninizin gerilmesi olasılığıyla karşı karşıya kalırsınız. Örneğin, bir toplantıda alnınızın kırıştığını ve omuzlarınızın gerildiğini hissediyorsanız, gerilimin bilinçsizce artmasına izin vermek yerine bu konuda bir şey yapabilirsiniz.

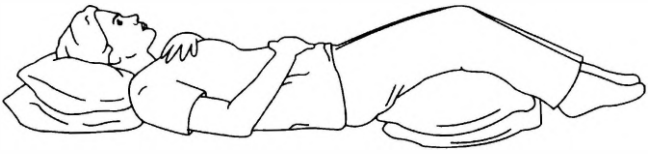
Diyaframdan nefes almak

Göğüs yerine *diyaframdan* veya *karından* nefes almak rahat ve gevşek olduğunuz durumlarda gerçekleşen nefes alma tarzıdır. Bebeklerin veya çocukların böyle nefes aldığını görebilirsiniz. Nefes alırken karınları şişer, nefes verdiklerinde karınları iner. Bu karından nefes alma; diyaframın inip kalktığı, mideyi dışarı ve içeri ittiği, derin ve rahat nefesten kaynaklanır. Diyafram nefesi alıştırması yaptığınızda bedeninizi daha fazla oksijenle beslersiniz ve nefes alıp vermek beden için daha kolay olur. Pek çok insan bunu terapötik bulur ve yoga da bunu vurgular. Meditasyona başlamadan önce daha odaklanmış bir zihinsel duruma girmenize yardımcı olması için birkaç kez diyafram nefesi almayı deneyin.

Diyafram nefesini şöyle alacaksınız (Şekil 6-1'e bakınız):

1. **Karnınızdaki, özellikle belinizdeki dar giysileri gevşetin.**
2. **Rahat bir pozisyona girin, oturun ya da uzanın.**
3. **Bir elinizi göğsünüze, diğerini karnınıza koyun.**
4. **Nefes alıp verirken karnınızdaki elinizin yavaşça inip kalkmasına izin verin, göğsünüzdeki eliniz hareketsiz kalsın.**

Diyafram nefesi almak başta biraz alışmayı gerektirebilir ama zamanla kolay ve doğal hâle gelir. İstediğiniz sıklıkta alıştırma yapın, kısa sürede bu sizin sağlıklı bir alışkanlığınız hâline gelecektir.



Şekil 6-1: Diyafram nefesine örnek

Beden taraması engellerinin üstesinden gelmek

Beden taraması yüzeyde kolay görünür. Bütün yapmanız gereken uzanıp MP3'ü açmak ve farkındalığınızı bedeninizde dolaştırmaktır. Gerçekteyse bundan çok daha fazlasını yapıyorsunuz. Hayatınızı bedeninize aldırmadan geçirdiyseniz farklı bir yaklaşım denemek cesaret ve kararlılık gerektirir. Problemler meydana gelebilir. Belki:

- Bedeninizde normalde olduğundan daha fazla acı duydunuz.
- Beden taramasını bırakmak istediniz.
- Dikkatinizi yoğunlaştıramadınız.
- Uykuya daldınız.
- Başladığınızdan daha fazla kaygılı, depresif veya engellenmiş hissettiniz.
- Beden taramasını yapamadınız.
- Beden taramasını sevmediniz.
- Ağlamanızı durduramadınız.
- Beden taramasının anlamını göremediniz.

Bütün bunlar sık yaşanan deneyimlerdir. Elbette ki haz ve huzur deneyimi de yaşanıyor! Beden taraması ve diğer uzun meditasyonlarla mücadeleye başladığınızda aşağıdaki cümleyi hatırlayın:

Her zaman sevmeyebilirsiniz – sadece yapmaya devam edin.

Belirli bir sonuç beklediğiniz için bilinçli farkındalık meditasyonunda zorlanıyor olabilirsiniz. Belki zihninizin susmasını veya acının kaybolmasını veya huzursuzluğunuzun kaybolmasını istiyorsunuz. Bu arzuları bırakmaya çalışın. Ne kadar az arzunuz varsa bilinçli farkındalık alıştırmasının tadını o kadar çıkarabilirsiniz. Anda ne yaşıyorsanız dostça farkına vararak yaşadığınız şeyle uzlaşın. Deneyiminize küçük bir kedi yavrusuna veya bebeğe ya da gerçekten iyi bir arkadaşınıza bakar gibi, yani elinizden geldiğince sevgiyle bakın.

Oturma Meditasyonunun Keyfini Çıkarmak

Oturma meditasyonu, oturma pozisyonundayken bilinçli olmayı kapsar sadece. Bu bölümde sizinle sık kullanılan bazı oturma duruşlarını paylaşacağım ve oturma alıştırmalarında size rehberlik edeceğim. Bu alıştırmaya bir kez alıştıktan sonra istediğiniz şekilde uyarlayabilirsiniz.

Beden taraması alıştırmasını birkaç hafta boyunca her gün (önceki bölümde açıklanıyor) yaptıktan sonra oturma meditasyonunu deneyin. Beden taraması dikkatinizi, kabul edici ve nazik bir tarzda nefesinize ve bedeninize vermeye alışmanıza yardımcı olur. Ayrıca dikkatin ne kadar çabuk dağıldığını ve dikkati nazik bir şekilde nasıl toparlayacağınızı da anlayabilirsiniz. Oturma pozisyonu, bilincinde olunması gereken daha geniş bir şimdiki zaman deneyimi yelpazesi sunarak dikkatinizi geliştirmeye devam eder. Zihniniz tekrar dağılıp farklı düşünceler üretse de düşüncelerinizle olan *ilişkinizi* değiştirmeye başlayabilirsiniz ki bu, küçük ama temel bir değişimdir.

Sizin için doğru olan bir duruş bulmak

Konu bilinçli farkındalık alıştırmasında duruşlara gelince bu bölümde pek çok öneride bulunuyorum. Ama buradaki en önemli ilke şudur:

Rahat ettiğiniz bir duruş bulun.

Belirli bir duruşta gereksiz bir rahatsızlık yaşar ve çok fazla enerji harcarsanız ya bilinçli farkındalık alıştırmalarından vazgeçersiniz ya da farkındalığı acı dolu deneyimlerle bağdaştırırsınız. Buna gerek yok. Bilinçli farkındalık kendinize karşı nazik olmayla ilgilidir, bu yüzden kendiniz için doğru duruşu bulurken hoş ve rahat olun.

Meditasyon için otururken kendinizi bir dağ gibi hayal edebilirsiniz: dengeli, sağlam, sabit, vakur ve güzel. Dışardaki duruşunuz iç dünyanıza da aktarılacak, açıklık ve uyanıklık getirecektir.

Sırtınızı dik tutabileceğiniz, dolayısıyla zaman içinde size fazla rahatsızlık vermeyecek bir duruşta sandalyeye veya yere oturun.

Minder ve yastığın üstüne oturarak kalçanızı dizlerinizden birkaç santim yukarda tutmaya çalışın. Bu dikleşmenize yardımcı olur ve sırtınızdaki gerilimi azaltır.

Sandalyede oturmak

Sandalyede kamburunuzu çıkararak oturmaya alışmış olabilirsiniz. Zaman içinde kamburunuzu çıkarmak sırtınıza zarar verebilir. Alışkanlığınız üzere sandalyeye sırtınız eğri, boynunuz yamuk olarak yaslanıyor olabilirsiniz. Bu oturma meditasyonu için uygun değildir.

İşte meditasyon için sandalyede oturmaya dair bir öneri. Sizin için iyi olup olmadığını kontrol edin (Şekil 6-2'ye bakın):

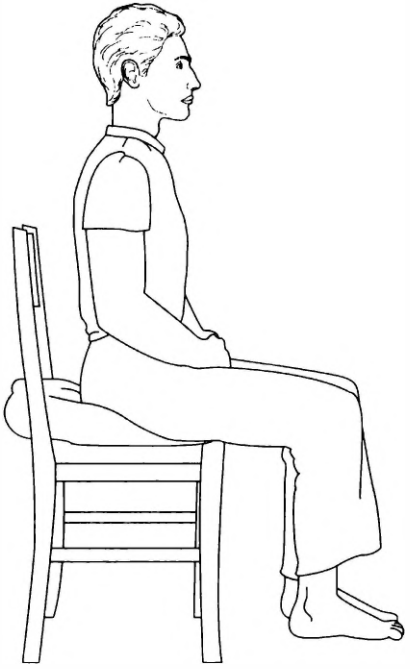
1. **Sandalyenin arkadaki iki ayağının altına birkaç dergi, ahşap blok veya telefon rehberi koyun.** Sandalyenizi hafifçe öne doğru eğerek fazla çaba harcamadan sırtınızı dik tutabilirsiniz.

2. **Ayaklarınızı yere ya da eğer sandalye çok yüksekse bir minderin üstüne koyun.** Kalçalarınızın dizlerinizin yukarısında olması için dizlerinizin açısının 90 dereceden fazla olması gerekir.

3. **Ellerinizi açık ya da kapalı olarak dizlerinizin üstüne veya birbirinin üstüne koyun.** Avuç içleriniz yukarıya bakıyorsa parmaklarınızın hafifçe birbirine dokunması sizin için rahat olabilir. Bazı insanlar omuzlarının sarkmasını önlemek için ellerini bacaklarının üstündeki küçük bir yastığa koymayı tercih edebiliyor.

4. **Kafanızın helyumla dolu bir balon olduğunu hayal edin. Bırakın başınız doğal olarak yavaşça yukarı kalksın, omurganız fazla zorlanmadan düzelsin.** Aşırı gerilim veya rahatsızlık yaratmaya gerek yok. Çenenizi hafifçe içeri sokun.

5. **Doğru denge noktasını bulmak için birkaç kez öne ve arkaya doğru eğilin; bu pozisyonda başınız ne öne ne arkaya düşsün, boynunuzun ve omuzlarınızın üstünde doğal bir dengede dursun. Yine denge noktasını bulmak için sağa ve sola eğilin. Şimdi bedeninizdeki ekstra gerilim noktalarını gevşetin.** Eğer bu, size iyi geliyorsa meditasyon yapmaya hazırsınız demektir! Eğer iyi değilse doğru pozisyonu bulmak için acele etmeden bedeninizi düzeltin.



Şekil 6-2: Meditasyon için sandalyede oturmak

Yerde oturmak

Yerde daha geleneksel bir duruşla da oturma meditasyonu yapabilirsiniz. Bazı insanlar yerde oturmanın daha sağlam ve dengeli olduğunu düşünüyor. Ancak size en rahat gelen pozisyonda oturmanız her şeyden daha önemli.

Yerde Şekil 6-3'te gösterildiği gibi *çömelme* duruşunu yapabilirsiniz. Burada meditasyon taburesi veya minder kullanarak kalçalarınızı destekleyebilirsiniz. Meditasyon taburesi kullanıyorsanız bunun için de bir minderiniz olsun, yoksa rahatsız olabilirsiniz.

Sizin için uygun yükseklikte bir tabure veya minder bulmanız önemli. Çok yüksek olursa sırtınız gerilir ve rahatsız olursunuz. Çok alçak olursa kamburunuz çıkar ve uykunuz gelir.

Çömelme pozisyonu için yönerge:

1. **Kendinizi pozisyona hazırlamak için bacaklarınızı sallayarak ve ayak bileklerinizi döndürerek başlayın.**
2. **Yerdeki halı veya minderin üstüne çömelin.**
3. **Kalçalarınızı yukarı kaldırıp tabureyi bacaklarınızla kalçanızın arasına yerleştirin.**
4. **Yavaşça tabureye oturun.** Duruşun rahat olması için taburenin üstüne de minder koyun.
5. **Pozisyonunuzun dengeli ve sabit olması için bedeninizi hafifçe hareket ettirin.** Duruşunuzda aşırı derecede katı olmanız gerekmiyor.

Diğer pozisyon *Burmese duruşudur.* Bu pozisyonda minderin üstüne oturup bacaklarınızı uzatır, birini diğerinin üstüne koyarsınız (Şekil 6-4).

Burmese duruşunun yönergesi de şöyle:

1. **Bacaklarınızı sallayın, ayak bileklerinizi döndürün, gerin, hangisi sizin için daha uygunsa.** Bu, bedeninizi oturmaya hazırlamanıza yardımcı olur.
2. **Yere keçe/hasır ya da yumuşak bir battaniye koyun. Sert bir minderi veya birkaç yumuşak minderi üst üste koyun.**
3. **Minderin üstüne kalçanızı koyarak oturun. Dizleriniz yere değsin.** Dizleriniz yere dokunmuyorsa ya daha fazla minder koyun ya da bu bölümde önerilen diğer duruşları deneyin.

4. **Sol ayağınızın topuğunu sağ bacağınızın iç kısmına yaklaştırın veya nazikçe dokundurun. Sağ bacağınız, sol bacağınızın önünde olsun, topuğunuz sol bacağınızın alt kısmını işaret etsin.** Bacaklarınız bu kadar esnek değilse rahatlığınızı sağlayacak şekilde düzeltin.

5. **Sırtınız düz ama rahat olsun. Başınızın dengede olacağı bir pozisyon bulmak için hafifçe ileri geri sallanın. Çenenizi hafifçe içeri sokun, böylece enseniz gerilmesin.**

6. **Elinizi dizlerinize koyun, avuç içleriniz yukarı ya da aşağı bakabilir, baş ve işaret parmaklarınız yumuşak bir şekilde birbirine dokunsun. Alternatif olarak kucağınıza küçük bir yastık koyun ve ellerinizi size rahat gelecek şekilde koyun.** Ben yastığın omuzlarımın öne çökmesini önlediğini düşünüyorum.

7. **İçinizden geldiği gibi meditasyon yapın.**

Zafu denen sert meditasyon minderine oturmak size daha rahat gelecektir. Sıradan minderler çok yumuşaktır. Zafu kalçalarınızı dizlerinizin üstüne kaldırmanıza yardımcı olur, böylece oturma pozisyonunuz dengeli olur. Alternatif olarak kendinizi daha iyi desteklemek için bir sürü küçük minder kullanın veya büyük bir minderi katlayın. Mutlu olacağınız bir pozisyon bulun.

Şekil 6-3: Meditasyon taburesinde çömelme pozisyonu

Şekil 6-4: Burmese pozisyonu

Oturma meditasyonu alıştırması yapmak

Burada tarif ettiğim oturma alıştırmaları birkaç aşamadan oluşuyor. Başlangıç için yalnızca ilk aşamayı –nefesinizin farkında olma– her gün yapmanızı tavsiye ederim. Bir hafta kadar sonra meditasyonu nefes ve beden farkındalığına doğru genişletebilirsiniz.

Her oturma meditasyonu için indirebileceğiniz MP3'ler `http://www.dummies.com/book-extras/mindfulness-dummies-2nd-edition-resource-center/` adresinde mevcut. Onları ayrı ayrı dinleyebileceğiniz gibi tam yönlendirilmiş oturma meditasyonu için arka arkaya da dinleyebilirsiniz.

İPUCU

Oturma pozisyonunun çok rahatsız olduğunu düşünüyorsanız bu farkındalık alıştırmasını uzanarak veya size uygun gelen başka herhangi bir pozisyonda da yapabilirsiniz. Kendinizi benim önerdiğim şeyi yapmaya zorlamak yerine kendi tercihinizi kullanabilirsiniz. Bu farkındalık alıştırması ses kaydı olarak mevcut (10-14. parçalar):

OYNAT!

Nefes farkındalığı alıştırması (10. parça)

1. **Yerde veya sandalyede uygun bir oturma pozisyonu bulun.**

2. **Bu alıştırmanın niyetinin, odaklandığınız şeyin yargılayıcı olmadan, nazik, kabul edici ve meraklı bir şekilde farkına varmak olduğunu hatırlayın.** Bu, tamamen sizin için ayrılmış bir zaman; elinizden geldiğince yargılayıcı olmadan deneyiminizin farkına varmak ve uyanmak için ayrılmış bir zaman. Yüzünüzde yumuşak, nazik bir gülümseme olsun.

3. **Nefesinizin ne hissettirdiğinin farkına varın.** Dikkatinizin, nefesinizin en belirgin olan duyumlarında kalmasına izin verin. Burası, serin havanın içeri girip sıcak havanın dışarı çıktığı burun delikleriniz olabilir. Ya da nefesinizi en çok göğüs kafesinizin inip kalktığı göğsünüzde fark edebilirsiniz. Belki de nefesinizi en kolay ve rahat bir şekilde karnınızda hissedebiliyorsunuz. Nefes alırken karnınızın hafifçe dışarı çıktığını, nefesinizi verirken içeri girdiğini hissedebilirsiniz. Nefesinizi hissedebileceğiniz bir yer bulur bulmaz dikkatinizi aldığınız ve verdiğiniz her nefes için oraya odaklayın. Nefesinizin hızını ya da derinliğini değiştirmeniz, hatta nefesinizi düşünmeniz bile gerekmiyor. Sadece her nefesinizi hissedin.

4. **Dikkatinizi nefesinize verirken kısa süre içinde dikkatiniz dağılır. Bu, kesinlikle doğaldır ve endişelenecek bir şey yoktur. Dikkatinizin dağıldığını fark eder etmez zaten geri dönmüş olduğunuzu fark edin! Dikkatinizin dağıldığını fark etmeniz uyanıklık anıdır. Şimdi, düşüncenizi zihninizde sessizce etiketleyin. "Düşünce, düşünce" diye etiketleyebilirsiniz veya daha açık olmak isterseniz, "endişe, endişe" veya "planlama, planlama" diyebilirsiniz. Bu, sizin düşüncenizi yeniden çerçevelemenize yardım eder. Sonra yavaşça, yumuşak bir şekilde, eleştirmeden veya yargılamadan dikkatinizi tekrar nefesinizi hissettiğiniz yere geri götürün.** Dikkatiniz binlerce kez veya uzun süreler için dağılabilir. Her seferinde yumuşak bir şekilde, hafifçe tekrar nefesinize geri getirin.

5. **Buna on dakika, eğer isterseniz daha fazla devam edin.**

Bu noktada durabilir veya nefes ve beden farkındalığı olan bir sonraki aşamaya geçebilirsiniz:

Nefes ve beden farkındalığı alıştırması (11. parça)

6. **Farkındalığınızı, nefesinize odaklanmış dar dikkatten, bedenin bir bütün olarak farkındalığına yönelik olan yaygın dikkate doğru genişletin.** Bir dağ gibi dengeli, sabit ve sağlam bir varlık hâlinde oturan bütün bedenin farkına varın. Nefes alma hissi bedenin bir parçasıdır, bu yüzden nefes alan bütün bedeni hissedin.

7. **Dikkatiniz düşüncelere, fikirlere, hayallere veya endişelere daldığında bunu yumuşak bir şekilde etiketleyin ve sonra dikkatinizi bir bütün olarak beden hissinize çevirin, 4. Adımdaki gibi nefes alın.**

8. **Bütün bedenin deri yoluyla sürekli nefes aldığını hatırlayın. Nefes alan bütün bedeni hissedin.**

9. **Bunu on dakika boyunca açık, geniş, meraklı, nazik ve kabul eden bir farkındalıkla sürdürün. Bedeninizin bazı kısımları rahatsız olursa nefesinizi o rahatsızlığa yönlendirin ve bunun etkisini fark edin veya**

rahatsızlığı gidermek için duruşunuzu yavaşça ve bilinçli bir şekilde oynatın. Hangisini seçerseniz seçin, bunu bilinçli yapmak en önemli kısımdır.

Bu noktada durabilir veya seslerin farkına varmaya geçebilirsiniz.

Ses farkındalığı alıştırması (12. parça)

10. **Nefes ve beden farkındalığını bırakıp seslerin farkına varın.** Bedeninizin seslerini, içinde bulunduğunuz odanın seslerini, binadaki sesleri ve dışarıdaki sesleri fark ederek başlayın. Sesleri duymak için zorlanmayın. Bırakın sesler içinize süzülsün. Çaba harcamadan dinleyin: Bırakın kendi kendine olsun. Sesi mümkün olduğunca etiketlemeden dinleyin. Söz gelimi bir uçağın, çarpan bir kapının veya öten bir kuşun sesini duyduğunuzda, "A bir uçak." diye düşünmek yerine sesin kendisini, tonunu, tizliğini, yüksekliğini dinleyin.

11. **Düşüncelerinizin kontrolü ele aldığını fark eder etmez düşünceyi etiketleyin ve dikkatinizi şefkatle dinlemeye geri götürün.**

12. **On dakika boyunca dinlemeye devam edin.**

Bu noktada durabilir veya düşünce ve duygu farkındalığına devam edebilirsiniz.

Düşünce ve duygu farkındalığı alıştırması (13. parça)

13. **Hazır olduğunuzda dikkatinizi sesin dışsal deneyiminden uzaklaştırıp içsel düşüncelerinize çevirin.** Düşünceler görebildiğiniz hayaller veya duyabildiğiniz sesler şeklinde olabilir. Düşüncelerinizi, seslerin farkında olduğunuz gibi dinleyin ya da izleyin: yargılamadan veya eleştirmeden, kabul ve açıklıkla.

14. **Düşüncelerin ortaya çıkışını ve gökyüzündeki bulutlar gibi dağılışını izleyin.** Ne düşünceleri ortaya çıkmaları için zorlayın ne de uzaklaşmaları için itin. Elinizden geldiğince sizle düşünceleriniz arasında bir mesafe, boşluk yaratın. Bunun nasıl bir etkisi olduğuna bakın. Düşünceler birden kaybolursa bu şekilde iyi olacak mısınız, buna bakın.

15. **Düşünceleri izlemenin bir başka yolu olarak bir nehir kıyısında oturduğunuzu hayal edin. Yapraklar sürekli olarak önünüzden akıp gidiyor. Her düşüncenizi akıp giden bir yaprağın üstüne yerleştirin.** Oturmaya ve düşüncelerinizin akıp gitmesini izlemeye devam edin.

16. **Dikkatinizin bir dizi düşüncede hapsolduğunu fark eder etmez sakin bir şekilde düşüncelerinizden bir adım geri çekilip onları elinizden geldiğince yine uzaktan izleyin** (Ara sıra dikkatiniz bir düşünce zincirinde sıkışıp kalabilir; zihniniz böyle çalışır). Dikkatiniz dağıldığı için kendinizi eleştiriyorsanız bunu da yalnızca bir düşünce olarak seyredin.

17. **Şimdi duygularınıza dönmeye çalışın. Hangi duyguların ortaya çıktığını ve olumlu mu olumsuz mu olduklarını fark edin. Bu duygunuza mümkün olduğunca açık olup onu hissedin.** Bu duygunun kendini bedeninizin neresinde gösterdiğini fark edin. Bu, yeni mi yoksa tanıdık bir duygu mu? Sadece tek bir duygu mu yoksa birkaç katlı mı? Duygudan kaçmak mı onunla kalmak mı istiyorsunuz? Seyretmeye devam ederken duygunuza nefes alın. Duygunuzu meraklı, samimi, yeni bir oyuncağa bakan bir çocuk gibi gözleyin.

18. **On dakika kadar devam edin.** Bu incelikli aktivitelerin gelişmesi zaman alır. Sadece elinizden geleni yapın ama odaklanmada başarılı olsanız da olmasanız da nasıl hissediyorsanız bunu kabul edin.

Bu noktada durabilir veya *seçimsiz farkındalık* alıştırmasına devam edebilirsiniz. Bu, sadece bilincinizde ortaya çıkan her şeyin açıkça farkında olmaktır: sesler, düşünceler, bedeninizdeki duyumlar, duygular veya nefesiniz olabilir. Şöyle yapıyorsunuz:

Seçimsiz farkındalık alıştırması (14. parça)

19. **Bilincinize gelen her şeyin yaygın, alıcı ve samimi bir şekilde farkında olun.** Deneyiminiz için hoş geldin paspasını çıkarın. Farkındalığınıza en çok neyin hâkim olduğunu fark edin ve tekrar bırakın.

20. **Zihninizin gezindiğini görürseniz (Bu alıştırmayı yaparken dikkatinizin kolayca dağılması çok kolaydır) tekrar denemeden önce kendinizi sabitlemek için nefes farkındalığına geri dönün.** Bir şeyi değiştirmeye çalışmak yerine önce size neler olduğunu merak edin.

21. **On dakika kadar alıştırma yaptıktan sonra kapanış için oturma meditasyonuna başlayın.** Bu alıştırmayla sağlığınızı ve iyiliğinizi beslemeye zaman ayırdığınız için kendinizi nazik bir şekilde tebrik edin. Ne de olsa bu alıştırma sayesinde, olma modunun içsel manzarasını keşfetmek için yapma modundan zaman ayırdınız ve bu farkındalık hissinin bugün yaptığınız bütün aktivitelere nüfus etmesine izin vermiş oldunuz.

Oturma meditasyonunun engellerinin üstesinden gelmek

Oturma pozisyonunda en sık görülen problemlerden biri duruştur. Bir süre oturduktan sonra sırt, dizler ve bedenin diğer kısımları ağrır. Bu olduğunda iki seçeneğiniz vardır:

- **Hareketsiz oturmaya devam ederken rahatsızlığınızı ve zihninizin ona nasıl tepki verdiğini gözleyin.** Rahatsızlık çok acıtmıyorsa bunu tavsiye ederim. Bilinçli farkındalık, başta nahoş gelse bile deneyimleri güzel karşılamayla ilgilidir. Rahatsızlık size tam olarak ne hissettiriyor?

Yeri tam olarak neresi? Onun hakkında ne düşünüyorsunuz? Bütün deneyimler bir akış ve değişim hâlinde olduğu için fiziksel rahatsızlık hissinizin bile değiştiğini görebilirsiniz.

- Bu duyumlarla nasıl kalacağınızı keşfetmenizle birlikte meditasyon becerileriniz gündelik hayatınıza akar. Diğer zorlu duyguları ve zorlayıcı problemleri de onlarla savaşmak yerine aynı samimi, meraklı ve kabullenici tarzda idare edebilirsiniz. Bedeniniz ve zihniniz birdir, bu yüzden bedeniniz hareketsiz oturduğunda zihninizin de dengesini bulup odaklanma şansı oluyor.
- **Bedeninizin pozisyonunu bilinçli bir şekilde değiştirin.** Eğer bedeninizdeki rahatsızlık dayanılmazsa tabii ki bedeninizi hareket ettirebilirsiniz. Bu kendinize gösterdiğiniz güzel bir nezaket davranışıdır. Rahatsızlığa hızla reaksiyon vermemeye çalışın. Onun yerine pozisyonu yavaşça ve bilinçli bir şekilde değiştirin. Bu şekilde pozisyon değişikliğinizi alıştırmaya katmış oluyorsunuz. Reaksiyon vermek yerine yanıt veriyorsunuz ki bilinçli farkındalık tam da böyle bir şeydir. Yanıt vermek sizin bilinçli seçiminizi içerir: Bedensel bir duyum hissedersiniz ve bununla ilgili ne yapacağınıza dair bilinçli bir karar verirsiniz. Reaksiyon vermekse otomatiktir, kontrolden yoksundur ve sizin bilinçli kararınızı aşıp geçer. Meditasyon sırasında kendi deneyiminize cevap verme konusunda daha becerikli hâle geldiğinizde bu beceriniz gündelik hayatınıza taşar: Biri, sizi düş kırıklığına uğrattığında kontrolsüz bir şekilde tepki vermek yerine kendinizi kontrol ederek cevap verebilirsiniz.

Düş kırıklığı pozisyon yüzünden meydana geldiği gibi alıştırmanın kendisinden de kaynaklanabilir. Bütün deneyimlerinizi yargılamaya çok alışık olduğunuz için meditasyon alıştırmanızı da yargılarsınız. Fakat bilinçli farkındalık yargılamaksızın bilincinde olmak anlamına gelir. *Kötü meditasyon diye bir şey yoktur.* Bazen dikkatinizi yoğunlaştırır ve odaklarsınız, bazı zamanlar dikkatiniz başıboş dolaşır. Meditasyon böyle bir şeydir. Size iyileşme kaydetmiyormuşsunuz gibi gelse de sürece güvenin. Bilinçli farkındalık bilincin hem üstünde hem altında işler, bu yüzden yüzeyde bir yere varamıyormuşsunuz gibi görünebilir. Endişelenmeyin: Her meditasyon bir adım ileridir çünkü aslında alıştırma yapmış olursunuz.

Yürüme Meditasyonlarıyla Adımlamak

Yürüyüş meditasyonu, yürüme sürecinin odak noktası olarak kullanılan meditasyondur. Yürüme becerisi bir ayrıcalık ve şükredebileceğiniz mucizevi bir süreçtir.

İş yerine bilinçli, sakin ve gevşemiş bir şekilde yürüdüğünüzü, hedefinize ferah ve enerjik bir şekilde vardığınızı hayal edin. Yürüyüş meditasyonuyla stressiz yürüyebilirsiniz. Öğrencilerim, yürüyüş meditasyonunun en sevdikleri alıştırmalardan biri olduğunu söylerler. Yürüyüş, aşırı meşgul zihninizden bir mola almanızı sağlar. Meditasyon yürüyüşü, diğer, fiziksel açıdan daha durağan meditasyonlara hazırlanmanın iyi bir yoludur.

Yürüyüş alışkanlıklarınızı keşfetmek

Muhtemelen nadiren sadece yürüyorsunuzdur. Yürürken konuşabilir, yürürken düşünebilir, yürürken plan yapabilir, yürürken endişelenebilirsiniz. Yürümek o kadar kolaydır ki aynı zamanda başka şeyler de yapabilirsiniz. Muhtemelen çoğu zaman otomatik pilotta yürüyorsunuzdur. Ancak bunu yaptığınızda olumsuz bir alışkanlık örüntüsü içine girebilir ve yürürken bütün zamanınızı plan yaparak harcayabilir ve yürüyüşün tadına nadiren varabilirsiniz.

Yürürken normalde bir yere varmaya çalışıyorsunuzdur. Bu, çok mantıklı, biliyorum. Yürüyüş meditasyonundaysa bir yere varmaya çalışmıyorsunuz. Varış yerini bırakabilir ve yolculuğun tadını çıkarabilirsiniz ki bütün meditasyonların amacı da budur.

Biçimsel yürüme meditasyonu yapmak

Bu bölümde biçimsel yürüme meditasyonunu tarif ediyorum. Yani bu alıştırmayı yapmak için özel zaman ve alan yaratmanız gerekiyor. Ama aynı şekilde biçimsel olmayan yürüyüş meditasyonuyla gündelik aktivitelerinizi sürdürürken yürüyüşünüzün bilincinde olabilirsiniz. Bunun için yürüme hızınızı yavaşlatmanız gerekmez.

Bazen bilinçli yürüyüş de denen biçimsel yürüme meditasyonu yapmak için ses kaydı olarak bulunan aşağıdaki adımları izleyin (15. parça):

1. **Ne kadar süreyle alıştırma yapacağınıza karar verin.** İlk sefer için on dakika öneriyorum ama siz nasıl rahat ederseniz o kadar yapabilirsiniz. Nerede alıştırma yapacağınıza da karar verin. İlk denemenizde *çok yavaş* yürüme alıştırması yapın. Bu yüzden evin uygun bir odası en iyisi olabilir.
2. **Dengeli bir şekilde dik durun.** Dengeli bir dikilme duruşu bulmak için yavaşça sağa ve sola, öne ve arkaya eğilin. Dizleriniz yavaşça çözülsün, yüzünüzdeki gereksiz gerilimi yumuşatın. Kollarınız doğal bir şekilde iki yanınıza düşsün. Bedeniniz sağlam bir şekilde kök salmış onurlu ve dengeli bir ağaç gibi sağlam dursun.
3. **Nefesinizin farkına varın.** Her nefesinizle temasa girin. Nefes alıp vermenin tadını çıkarın. Bu alıştırma boyunca mümkünse yüzünüzde güzel, küçük bir gülümseme olsun.
4. **Şimdi ağırlığınızı yavaşça sol ayağınıza verin ve duyumlarınızın nasıl değiştiğini fark edin. Sonra ağırlığınızı yavaşça sağ ayağınıza verin. Duyumların an be an nasıl değiştiğini algılayın.**
5. **Hazır olduğunuzda ağırlığınızın çoğunu sol ayağınıza verin, öyle ki sağ ayağınızda neredeyse hiç ağırlık kalmasın. Sağ topuğunuzu yavaşça yerden kaldırın. Bir an böyle durun. Bir adım atmak kadar basit bir şeyle ilgili beklenti hissinizi fark edin. Şimdi sağ ayağınızı**

yerden kaldırıp önce topuğunuz olmak üzere ileriye koyun. Vücut ağırlığınızın soldan sağ ayağınıza kayışını fark edin.

6. **Bu şekilde yavaş, bilinçli tarzda yürümeye istediğiniz kadar devam edin.** Bitirdiğinizde deneyiminiz üzerinde düşünmek için biraz mola verin.

Alternatif yürüyüş meditasyonları denemek

Kendi hızınızda yürürken bu meditasyonu yapmak için birkaç önerim var:

- **Yürürken beden taraması yapın.** Bu yürüyüş meditasyonunda farkındalığınızı ayaklarınızdan başlayıp başınızın üstüne kadar yavaş yavaş yukarı taşıyın.

  1. **Normalde yürüdüğünüz gibi başlayın.**
  2. **Ayaklarınızdaki duyumlara odaklanın.** Ağırlığınızın bir ayağınızdan diğerine nasıl geçtiğini fark edin.
  3. **Bilinçli dikkatinizi bedeninizden yukarı çıkarmaya devam edin.** Yürürken bacaklarınızın önce alt, sonra üst kısımlarını hissedin, hareketlerini fark edin.
  4. **Şimdi kalçanızdaki hareket ve duyumları gözleyin.**
  5. **Farkındalığınızı göğsünüzün alt ve üst kısımlarında, sonra dengenizi sağlamak için doğal bir şekilde iki yanınızda sallanan kollarınızda dolaştırmaya devam edin.**
  6. **Omuzlarınızdaki, boynunuzdaki, yüzünüzdeki ve sonra bütün başınızdaki duyumlarınızı gözleyin.**
  7. **Şimdi yürümeye devam ederken bedeninizi, nefesinizin fiziksel duyumuyla birlikte bir bütün olarak hissedin. Buna dilediğiniz kadar devam edin.**

- **Mutlulukla yürümek.** Bu alıştırma dünyaca ünlü bilinçli farkındalık hocası Thich Nhat Hanh tarafından tavsiye ediliyor. Bu farkındalık alıştırması yürürken olumlu duygu üretmeyle ilgili. Bir deneme olarak aşağıdakileri uygulayın. İyi eğlenceler:

  1. **Kendi kendinize veya bir arkadaşınızla yürüyeceğiniz bir yer bulun.** Mümkünse yürümek için güzel bir yer bulun.
  2. **Yürüyüş meditasyonunun amacının şimdiki zamanda olmak, endişelerinizi ve kaygılarınızı bırakmak olduğunu unutmayın.** Sadece anın tadını çıkarın.
  3. **Dünyadaki en mutlu kişiymişsiniz gibi yürüyün.** Gülümseyin – hayattasınız! Yürüyebiliyorsanız çok şanslı olduğunuzu kabul edin.

4. **Bu şekilde yürürken attığınız her adımla huzur ve sevinç izi bıraktığınızı hayal edin.** Attığınız her adımla yeri öpüyormuş gibi yürüyün. Böyle yürüdüğünüzde toprakla da ilgilendiğinizi bilin.

5. **Nefes alırken kaç adım attığınızı, nefes verirken kaç adım attığınızı fark edin.** Her nefesle üç adım atıyorsanız, nefes alırken içinizden "içeri-içeri-içeri" deyin. Nefesinizi verirken dört adım atıyorsanız, nefesinizi verirken "dışarı-dışarı-dışarı-dışarı" deyin. Bunu yapmak nefesinizin farkına varmanızı sağlar. Nefesinizi veya yürüyüşünüzü kontrol etmeniz gerekmiyor; bırakın yavaş ve doğal olsunlar.

6. **Zaman zaman güzel bir ağaç, çiçek, göl, oynayan çocuklar veya hoşunuza giden başka bir şey gördüğünüzde durup bakın.** Bunu yaparken nefesinizi izlemeye devam edin.

7. **Attığınız her adımın altında bir çiçek açtığını hayal edin.** Attığınız her adımın bedeninizi ve zihninizi tazelemesine izin verin. Hayatın yalnızca şimdiki zamanda yaşanabileceğini fark edin. Yürüyüşünüzün tadını çıkarın.

Yürüyüş meditasyonuyla ilgili engellerin üstesinden gelmek

Yürüyüş meditasyonu diğer meditasyonlar kadar problem oluşturmaz. Ama işte ara sıra ortaya çıkanlar ve çözüm önerileri:

- **Çok yavaş yürürken dengenizi koruyamazsınız.** Çok yavaş bir hızda düz yürümek şaşırtıcı derecede zor olabilir. Düşeceğinizi düşünüyorsanız kendinizi desteklemek için bir duvara tutunun. Buna ilave olarak önünüzdeki bir noktaya bakın ve yürürken gözlerinizi oraya sabitleyin. Alıştırma yaptıkça dengeniz gelişir.
- **Zihniniz durmadan dağılır.** Yürüyüş meditasyonu da diğer meditasyon alıştırmaları gibidir. Dikkatiniz dağılır. Dikkatinizi nazik bir şekilde yerdeki ayaklarınıza veya nefesinize getirin. Kendini eleştirmeye veya suçlamaya gerek yok.

Şefkat Üretmek: Metta Meditasyonlar

Metta, şefkat dolu nezaket veya sıcakkanlılık anlamına gelen bir Budist terimidir. Metta meditasyonu, kendiniz ve başkaları için şefkat hissi üretmek için tasarlanmıştır. Bütün bilinçli farkındalık meditasyonları şefkatli farkındalığı kullanır ama metta meditasyonlar özellikle bu beceriyi derinleştirmek ve belirli şekillerde yönlendirmek için tasarlanmıştır.

Olimpiyat meditasyoncularıyla tanışmak

Metta meditasyon tenis oynamak veya araba sürmek gibi geliştirebileceğiniz bir beceridir: Deneyimli meditasyoncuların beyin taramaları bunu kanıtlamıştır. Ünlü beyin araştırmacısı Profesör Richard Davidson ve Wisconsin-Madison Üniversitesindeki nörobilimcilerden oluşan ekibi kısa süreli meditasyoncuların metta-tipi meditasyonlar yoluyla daha şefkatli hâle geldiklerini göstermiştir. 10.000 saatin üzerinde meditasyon yapan (bir kerede değil tabii) Olimpiyat meditasyoncuları denen uzun süreli meditasyoncular, beyin taramalarında bugüne kadar kaydedilen en yüksek iyilik ve şefkat seviyesini sergilemiştir. Bu uzman meditasyoncular, beyin taramaları sırasında saatlerce süren ve gürültülü bilimsel deneylerden yüzlerinde gülümsemeyle çıkmışlardır. Bu, daha önce bilim adamlarının hiç görmediği bir reaksiyondu. Bilim adamları, şefkat duygusunun en olumlu duygu olduğunu beden ve zihin için son derece etkili ve iyileştirici özellik taşıdığını kanıtlamıştır.

Pek çok dini gelenek ve kadim kültür kendinize ve etrafınızdakilere sevgi ve özen göstermenin gereğini vurgulamıştır. Özellikle sert ve özeleştirel olduğunuzda metta meditasyon panzehir görevi görebilir ve samimiyet ve şefkat duygusu uyandırır. Metta meditasyonun işe yaramasının nedeni insanoğlunun önemli bir özelliğidir: Aynı anda hem nefret hem samimiyet hissedemezsiniz. Birini besleyerek diğerini yerinden edersiniz. Metta meditasyon, zihninizi ve yüreğinizi bütün acı ve ıstıraplardan kurtarmanın nazik bir yoludur.

Meditasyonda yeniyseniz önce bu kitaptaki diğer meditasyonları deneyin. Bu meditasyonlarla biraz deneyim kazandıktan sonra metta meditasyonu denemeye hazır olabilirsiniz. Acele etmeyin: Bu alıştırmayı yavaş ve düzenli bir şekilde yapın. Faydasını göreceğiniz kesin.

Şefkat meditasyonu yapmak

İşte size yönlendirilmiş metta meditasyon örneği. Adım adım giderek yavaşça uygulayın. Bütün aşamalar için zamanınız ve sabrınız yoksa kendinizi rahat hissettiğiniz kadarını yapın. En başından itibaren kendinize karşı nazik olun. Bu meditasyon ses kaydı olarak da mevcut (16. parça):

1. **Şefkat alıştırmasını oturma ya da uzanma pozisyonunda yapabilirsiniz. Hatta yürürken bile.** Önemli olan pozisyonunuz değil, sürece kattığınız nazik ve samimi niyetinizdir. Kendinizi sıcak ve huzurlu kılın. Gözlerinizi yavaşça kapayın ya da yarı açık tutun, rahat bir şekilde aşağıya bakın.

2. **Nefesinizi hissederek başlayın.** Nefes duyumunuzu sizin için en çok nerede yoğunsa orada hissedin. Bu farkındalık beden ve zihin arasında bir bağ yaratır. Nefesinizi birkaç saniye daha hissetmeye devam edin.

3. **Hazır olduğunuzda kendinize ve nihayetinde bütün varlıklara yönelik en derin arzunuz için yüreğinizden bazı sözlerin gelip gelmediğine bakın.** Şöyle sözler:

   İyi olayım. Mutlu olayım. Sağlıklı olayım. Acıdan uzak olayım.

4. **Sözleri yavaşça tekrarlayın.** Bırakın sözler yüreğinize işlesin. Bu sözlerin kendinize karşı nezaket hissi yaratmasına izin verin. Eğer bu olmazsa endişelenmeyin: Niyetiniz histen daha önemli. Sözleri hafifçe tekrarlamaya devam edin. Bırakın sözler yankılansın.

5. **Şimdi önem verdiğiniz birini aklınıza getirin: Bu, iyi bir arkadaş veya size ilham veren biri olabilir.** Bu kişiyi zihin gözünüzde hayal edin ve aynı sözleri ona da söyleyin. Hayalî, zihninizde açıkça canlandıramazsanız endişelenmeyin. Niyet kendi kendine işler. Şöyle sözler kullanın:

   İyi ol. Mutlu ol. Sağlıklı ol. Acıdan uzak ol.

   Bu sözleri kullanarak o kişiye sevecen şefkatinizi gönderin.

6. **Hazır olduğunuzda etkisiz bir kişi seçin: Her gün gördüğünüz ama ona karşı olumlu ya da olumsuz bir şey hissetmediğiniz biri olsun.** Belki her sabah önünden geçtiğiniz veya kahve aldığınız biri olabilir. Bu sözleri söyleyerek ona şefkatinizi gönderin.

   İyi ol. Mutlu ol. Sağlıklı ol. Acıdan uzak ol.

7. **Şimdi çok iyi geçinmediğiniz birini seçin.** Yakın zamanda zorluk yaşadığınız biri olabilir. Aynı sözleri zihninizden ve yüreğinizden tekrar söyleyin. Bu, biraz daha zor olabilir.

8. **Şimdi bu dört kişiyi aklınıza getirin: Siz, arkadaşınız, etkisiz biri ve zor biri.** Hepsini gözünüzde canlandırın veya varlıklarını hissedin. Şöyle söyleyerek hepsine eşit miktarda şefkat gönderin:

   İyi ol. Mutlu ol. Sağlıklı ol. Acıdan uzak ol.

9. **Son olarak şefkatinizi dışarıya, bütün canlı varlıklara yayın.** Bitkiler, kara, hava ve deniz hayvanlarına. Bütün evrene. Yüreğinizden gelen bu sıcaklık, özen, sevecenlik ve şefkat hissini her yöne gönderin.

   İyi ol. Mutlu ol. Sağlıklı ol. Acıdan uzak ol.

Eğer önerdiğim metta sözleri sizin için işe yaramıyorsa başka önerilerim de var. İki ya da üç tanesini seçip sizin metta sözleriniz olarak kullanın. Ya da yaratıcı olup kendi sözlerinizi de bulabilirsiniz:

- *Benimle ve diğer varlıklarla barış içinde ol.*
- *Kendimi olduğum gibi kabul ediyorum.*
- *İnsanların birbirlerinde neden olduğu kaçınılmaz kırgınlıklar için gereken affediciliği bulayım.*
- *Bütün varlıklarla barış ve uyum içinde yaşayayım.*
- *Ne olursa olsun kendimi şu an olduğum hâlimle seveyim.*
- *Korku ve öfkenin acısından özgür olayım.*
- *Kendimi koşulsuz seveyim.*

Metta meditasyon, son derece şifa verici bir alıştırma olabilir. Kendinize karşı sabırlı olun ve alıştırmaları yavaş yavaş ve sevgiyle yapın. Sözler yüreğinizden gelsin. Neler olduğuna bakın.

Bu meditasyonu, deneyim kazandıktan sonra, yürürken bile yapabilirsiniz. Ama gözlerinizi açık tutmayı unutmayın, yoksa birine çarpabilirsiniz.

Metta meditasyon engellerinin üstesinden gelmek

Metta meditasyona has birkaç problem yaşayabilirsiniz. Burada üstesinden gelmeye yönelik önerilerle birlikte sık görülen bazı problemleri ifade edeceğim:

- **Belirli bir kişiyi düşünemiyorsunuz.** Uygun bir arkadaş, etkisiz biri veya zorluk yaşadığınız biri aklınıza gelmiyorsa endişelenmeyin. Bu adımı şimdilik atlayabilirsiniz veya sadece aklınıza gelen birini seçebilirsiniz. Şefkat niyetiniz, seçtiğiniz belirli kişiden daha önemlidir.
- **Sözleri söylüyor ama bir şey hissetmiyorsunuz.** Bu, son derece normal, özellikle başlangıçta. Sözlerin kafanızdan değil de göğsünüzden ya da yüreğinizden geldiğini hayal edin. Tekrar ediyorum, bu alıştırmadaki hissiniz içten tutumunuz kadar önemli değil. Uygun hisler gelecekte gelebilir de gelmeyebilir de. Bunun için şimdi endişelenmeniz gerekmiyor.
- **Zihniniz dolaşıp duruyor.** Zihnin doğası böyledir ve bütün meditasyonlarda bu olur. Her zamanki gibi bunu fark eder etmez nazik ve yumuşak bir şekilde dikkatinizi tekrar uygulamaya getirin. Dikkatinizi her geri getirişinizde zihninizi dikkat etmesi konusunda güçlendirmiş oluyorsunuz.

- **Zor insanlarla çok zorlanıyorsunuz.** Zor insanlara nezaket gösterme konusunda güçlü bir kaçınma hissediyorsanız o kişinin de sizin gibi insan olduğunu hatırlayın. O da hayatta zorluklar yaşıyor, belki bu yüzden bu şekilde davranıyordur. Ve o da nihayetinde mutlu ve huzurlu olmayı istiyor ama dışardan böyle görünmüyor olabilir. Bu düşüncelerin de size bir yararı olmuyorsa başlangıç için daha kolay birini seçin. Kendinize karşı sabırlı olun: Bu, kolay bir süreç değil ama kesinlikle bu çabaya değer.
- **Çok duygusalsınız.** Çok duygusal hissetmek sık görülen bir reaksiyondur. Böyle duygular yaşamaya alışık olmayabilirsiniz ve bu alıştırma, derine yerleşmiş duygularınızın kilidini açabilir. Başarabilirseniz bu alıştırmaya devam edin. Duygularınız çok yoğunsa sadece ilk aşamayı deneyin, bütün meditasyon boyunca sadece kendinize metta gönderin. Bütün meditasyon boyunca sadece bir aşamayı yapmanın hiçbir sakıncası yok. Alternatif olarak alıştırmayı bırakıp sizin için uygun olan başka bir zaman tekrar deneyebilirsiniz.

Bölüm 7

Bilinçli Farkındalığı Kendiniz ve Diğerleri İçin Kullanmak

Bu Bölümde

- Her yerde yapabileceğiniz kısa bilinçli farkındalık alıştırmalarını keşfedecek,
- Kendinize bakmanın bilinçli yollarını bulacak,
- İlişkilere farkındalık katacaksınız.

Kendinize çok iyi bakmanız gerekiyor. İdeal sağlık ve iyilik hâlini sürdürmek için dengeli beslenmeniz, düzenli alıştırma yapmanız gerekir. Hayatınızda doğru miktarda iş ve dinlenme olmalı. Ve zihninizi sağlıklı tutmak için kendinizi entelektüel olarak da zorlamalısınız. Sosyalleşmeniz gerekir ama aynı zamanda kendinize de zaman ayırmalısınız. Bütün bunları mükemmel şekilde yapmak mümkün değildir ama aşırı gerilip stres yapmadan kendinizle tasasız bir şekilde nasıl ilgilenebilirsiniz?

Bilinçli farkındalık hem kendinizle, hem de başkalarıyla ilgilenmenize yardımcı olabilir. Etrafınızdaki nesneler ve insanların yanı sıra kendi düşünce, duygu ve bedeninizin farkında olmak başlangıç noktanızı oluşturur. Bu farkındalık, kendinizin ve etrafınızdakilerin ihtiyaçlarına karşı hassas olmanızı sağlar, böylece herkesin ihtiyaçlarını olabildiğince karşılamanız için sizi teşvik eder.

İlgili ve kabullenici bir farkındalık sağlıklı yaşamanın anahtarıdır. Bilinçli farkındalık daha fazla farkındalık geliştirmenin harika bir yoludur. Bu bölüm, bilinçli farkındalık yoluyla kendinize ve diğerlerine bakabilmeniz için ayrıntılı öneriler sunuyor.

Mini Bilinçli Farkındalık Alıştırması Kullanmak

Bilinçli farkındalık meditasyonunu, faydasını görmek için saatlerce yapmanız gerekmiyor. Kısa ve sık meditasyon yapmak gündelik hayatınızda bilinçli farkındalık geliştirmenin etkili bir yoludur.

Ağaç, ip veya duvar? Bir fili tarif etmek

Altı kör insandan bir fili tarif etmeleri istenmiş. Her biri filin farklı bir yerine dokunmuş. Biri, bacağına dokunup filin sütun gibi olduğunu söylemiş. Biri, hortumuna dokunup bir ağacın dalı gibi olduğunu söylemiş. Bir diğeri kulağına dokunup yelpaze gibi olduğunu söylemiş. Diğeri karnına dokunup filin duvar gibi olduğunu söylemiş. Dişine dokunan filin sert bir boru gibi olduğunu söylemiş. Hepsi tartışmaya başlayıp filin yapısı hakkında kendilerinin haklı olduğunu söylemiş. O sırada oradan bir bilge geçiyormuş (bu hikâyelerde hep böyle olur zaten) ve hepsinin bir dereceye kadar haklı olduğunu söylemiş. Filin farklı kısımlarına dokunsalar bakış açılarının farklılaşacağını söylemiş.

Kıssadan hisse? Bilinçli farkındalık sizin iç ve dış deneyimlerinizi görmenizi sağlar, bakış açınızı değiştirip iç ve dış çatışmalarınızı çözmenize yardımcı olur. Diğer insanların bakış açıları tarafından nasıl kısıtlandıklarını anlamaya başlarsınız çünkü tek bildikleri budur – filin sadece bir kısmına dokunmuşlardır. Bu içgörü sizde daha fazla şefkat ve anlayışın oluşmasını sağlayabilir.

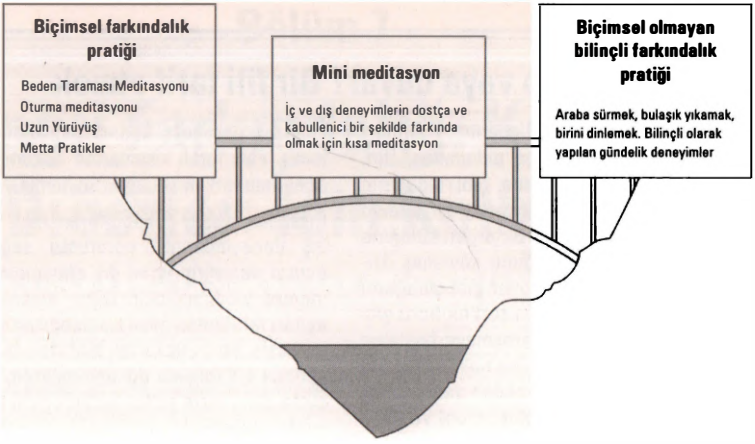
Nefeslenme alanını tanıtmak

Yoğun bir gün geçirdiğinizde bir fincan çay veya kahvenin tadını çıkarmak için biraz durmak isteyebilirsiniz. İçecek sadece bedeninize sıvı sağlamaktan fazlasını yapar. Bu mola size biraz gevşemeniz ve rahatlamanız için bir fırsat verir. *Nefeslenme alanı* adı verilen (Şekil 7-1 ve 7-2'de gösteriliyor) üç dakikalık mini meditasyon biraz çay molasına benzer ama nefeslenme alanı gevşemenin ötesinde bedeninizde, zihninizde ve kalbinizde neler olduğunu kontrol etmenizi sağlar. Ancak taşıdığınız duygu ve düşüncelerden kurtulmayı değil, onlara daha açık bir perspektiften bakmanızı amaçlar.

Nefeslenme alanı alıştırması

Nefeslenme alanı alıştırmasını hemen her yerde ve her zaman yapabilirsiniz. Meditasyon üç aşamadan oluşur. Her aşamada ne yapacağınızı hatırlamanıza yardımcı olması için bunlara A, B ve C diyorum. Bu alıştırmanın tam üç dakika sürmesi gerekmiyor: Nerede olduğunuza ve ne kadar zamanınız olduğuna bağlı olarak uzatabilir veya kısaltabilirsiniz. Sadece üç nefesi hissedecek zamanınız varsa sorun değil, bunu yaparak bile derin bir etki elde edebilirsiniz. Ses kaydı olarak da bulunan üç adımı takip edin (17. parça):

1. **Vakur bir şekilde dik oturun ama sırtınızı ve boynunuzu germeyin.** Dik oturamıyorsanız ayakta durmayı deneyin; sırtüstü uzanmak veya kıvrılmak bile kabul edilir. Dik oturmak işe yarar çünkü beyne olumlu bir mesaj gönderir – farklı bir şey yapıyorsunuzdur.


Biçimsel farkındalık pratiği
Beden Taraması Meditasyonu
Oturma meditasyonu
Uzun Yürüyüş
Metta Pratikler
Mini meditasyon
İç ve dış deneyimlerin dostça ve kabullenici bir şekilde farkında olmak için kısa meditasyon
Biçimsel olmayan bilinçli farkındalık pratiği
Araba sürmek, bulaşık yıkamak, birini dinlemek. Bilinçli olarak yapılan gündelik deneyimler

Şekil 7-1: Nefeslenme alanı, biçimsel ve biçimsel olmayan bilinçli farkındalık pratiği arasında nasıl köprü görevi görür.

2. **Aşağıdaki A adımını bir dakika ya da ne kadar yapabiliyorsanız o kadar yapın, sonra bir dakika B'yi yapın, yine bir dakika veya istediğiniz kadar olmak üzere C'yi yapıp tamamlayın:**

   Adım A: Farkındalık

   Aşağıdaki soruları düşünün, her birinin arasında birkaç saniye durun:

   i. **Şu anda hangi bedensel duyumların farkındayım?** Duruşunuzu hissedin, herhangi bir acı, ağrı veya hoş bir şey hissedip hissetmediğinizi fark edin. Hepsini sadece oldukları hâliyle kabul edin.

   ii. **Şu anda hangi duygunun farkındayım?** Kalbinizdeki veya karın bölgenizdeki veya nerede duygu hissedebiliyorsanız oradaki hisleri fark edin.

   iii. **Şu anda zihnimden hangi duyguların geçtiğini hissediyorum?** Duygularınızın, duygu ve düşüncelerinizin arasındaki boşluğun farkına varın. Mümkünse duygularınıza kapılıp gitmek yerine onları sadece gözleyin.

   Adım B: Nefes almak:

   Dikkatinizi karın bölgenize odaklayın. Mümkün olduğunca her nefesin girişini ve çıkışını hissedin. Nefesinizin hızını değiştirmek zorunda değilsiniz. Sadece sıcak, meraklı ve samimi bir şekilde farkına varın. Her nefesin nasıl farklı olduğuna dikkat edin. Zihniniz dağılırsa dikkatinizi nazik bir şekilde nefesinize geri getirin. Her nefesin ne kadar değerli olduğunu takdir edin.

Adım C: Bilinçli bir şekilde genişleme

Farkındalığınızı bilinçli bir şekilde karnınızdan bütün bedeninize genişletin. Bütün bedeninizin deriniz yoluyla nefes aldığını hissedin. Bedeninizin içindeki farkındalığınız arttıkça bunun etkilerini fark edin. Kendinizi hemen şu anda olduğunuz hâlinizle tam ve mükemmel olarak kabul edin.

Nefeslenme alanı alıştırmasını yaparken kendinizi nasıl hissediyorsanız hissedin yüzünüzde çok yumuşak bir gülümseme olsun. Bunu yapmanın zihinsel durumunuzda olumlu bir etki yaratıp yaratmadığına dikkat edin. Eğer yaratıyorsa bu yaklaşımı her seferinde kullanın.

Nefeslenme alanını kum saati gibi hayal edin. Dikkatiniz başlangıçta geniş ve açık, ikinci aşamada daralıp nefesinize odaklanıyor, sonra daha fazla farkındalık ve ferahlıkla genişliyor.

Nefeslenme alanı meditasyonu, bilinçli farkındalığın esasını kısa ve özlü bir şekilde açıklıyor. Nefeslenme alanının tam etkileri şunlardır:

- **Zihniniz huzurlu bir "olma" moduna girer.** Zihniniz çok farklı iki durumdan birinde olabilir: *yapma* modu veya *olma* modu. Yapma modu enerjiktir ve eylemlerde bulunma ve bir şeyleri değiştirmeyle ilgilidir. Olma modu ise her şeyi olduğu gibi kabul ettiğiniz rahatlatıcı bir zihinsel durumdur (Olma ve yapma modu hakkında daha fazla şey öğrenmek için Bölüm 5'e bakın).
- **Özfarkındalığınız artar.** Bedeninizin ne hissettiğinin, zihninizden geçen düşüncelerin, o anın duygusunun veya ihtiyacının daha fazla farkında olursunuz. Omuzlarınızın çökük, çenenizin sıkılı olduğunu fark edebilirsiniz. Var olduklarının farkında bile olmadığınız düşüncelerin zihninizde oradan oraya dolaşıp durduklarını fark edersiniz. Ya da belki de kendinizi üzgün, susamış veya yorgun hissedebilirsiniz. Bu mesajları dinlerseniz uygun harekette bulunabilirsiniz. Özfarkındalık olmadan onlarla baş edemezsiniz.
- **Özşefkatiniz artar.** Kendinize karşı eleştirel veya aşırı talepkâr olmak yerine daha yumuşak olduğunuz bir alan tanırsınız. Kötü bir gün geçirdiyseniz nefeslenme alanı size endişelerinizi bırakıp hatalarınızı bağışlamanız ve şimdiki zamana geri dönmeniz için alan tanır. Daha fazla özşefkatle başkalarına karşı da daha şefkatli ve anlayışlı olursunuz.
- **Seçim yapmak için daha fazla fırsat yaratırsınız.** Sürekli olarak seçimler yaparsınız. Şu anda da bu kitabı ve bu sayfayı okumayı seçtiniz. Daha sonra yürüyüşe çıkmayı, bir arkadaşınızı aramayı veya yemek pişirmeyi seçebilirsiniz. Ortağınız size çıkışırsa nasıl bir reaksiyon vereceğiniz belirli bir dereceye kadar bir seçimdir. Nefeslenme alanı alıştırması yaparak deneyimlerinizden bir adım geri çekilir ve içinde bulunduğunuz durumun daha büyük resmini görebilirsiniz.

Bir zorluk ortaya çıktığında kaçamak bir reaksiyon vermek yerine bütün bilgi ve deneyim zenginliğinizle bir karar verebilirsiniz. Nefeslenme alanı daha bilge kararlar vermenize yardımcı olabilir.

- **Otomatik pilotu kapatırsınız.** Yemeğinizi bitirdikten sonra tadını hiç almadığınızı fark ettiğiniz oldu mu? Büyük olasılıkla otomatik pilottasınızdır. Yemek yemeye o kadar alışıksınızdır ki başka şeyler düşünerek yemek yiyebilirsiniz. Nefeslenme alanı duyularınızla bağlantı kurmanıza, böylece anı yaşamanıza yardımcı olur.

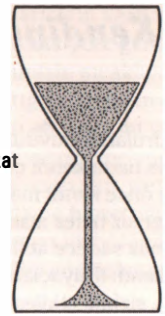
  Şu denemeyi yapın. Hiç bakmadan saatinizde Roma rakamları mı normal rakamlar mı olduğunu hatırlamaya çalışın. Emin değilseniz ya da yanlış söylediyseniz bu sizin nasıl otomatik pilotta iş gördüğünüzün küçük bir göstergesidir. Saatinize yüzlerce kez baktığınız hâlde aslında dikkatle bakmamışsınız demektir (Otomatik pilotu Bölüm 5'te daha ayrıntılı açıkladım).

- **Kapana kısıldığınızı hissetmek yerine deneyiminizin gözlemcisi olursunuz.** Normal gündelik deneyiminizde sizinle duygu veya düşünceleriniz arasında bir mesafe yoktur. Bunlar sadece ortaya çıkar. Siz de neredeyse hiç düşünmeden bunlara göre hareket edersiniz. Nefeslenme alanı alıştırmasının önemli sonuçlarından biri sizinle iç dünyanız arasında bir mesafe yaratmasıdır. Duygu ve düşünceleriniz tam bir karmaşa hâlinde olabilir ama siz, onları bir sinemada film izliyor gibi sadece gözler ve onlardan özgür olursunuz. Bakış açısındaki bu görünüşte küçük değişikliğin çok büyük etkileri vardır. Bunları Bölüm 5'te anlatıyorum.

- **Her şeyi farklı bir bakış açısından görürsünüz.** Bir yorumu fazla kişisel algıladığınız oldu mu hiç? Benim kesinlikle oldu. Birisi yaptığım bir işi eleştirirse hemen reaksiyon veririm veya en azından karnımda bir duygu patlaması hissederim. Ama reaksiyon vermenin başka yolları da vardır. Karşınızdaki kişi stresli mi? Siz önemsiz bir şeyi büyütüyor musunuz? Nefeslenme alanı alıştırmasının sağladığı duraklama bazı şeyleri başka bir açıdan görmenize yardımcı olabilir.

- **Biçimsel ve biçimsel olmayan alıştırma arasındaki köprüden geçersiniz.** Biçimsel alıştırma, gün içinde meditasyon için özel zaman ayırmanızdır. Biçimsel olmayan alıştırmaysa normal gündelik aktivitelerinizde bilinçli olmanızdır. Nefeslenme alanı, bilinçli farkındalığın bu iki önemli yönü arasındaki boşluğu kapamanın çok faydalı bir yoludur. Nefeslenme alanı biçimsel bir alıştırmadır çünkü yapmak için zaman ayırırsınız, aynı zamanda biçimsel olmayan bir alıştırmadır çünkü gündelik aktivitelerinizle bütünleştirirsiniz.

- **Yeni fikirlerin ortaya çıkması için alan yaratırsınız.** Nefeslenme alanı alıştırması yapmak için normal gündelik aktivitelerinizi durdurarak zihninizde diğer şeylere yer açarsınız. Zihniniz doluysa açık düşünemezsiniz. Nefeslenme alanı zekice bir içgörü ya da yaratıcı bir fikrin aklınıza gelivermesine imkân sağlamak için tam da doktorun önerdiği şey olabilir.


1. Geniş ve açık dikkat
2. Dar ve odaklanmış dikkat
3. Geniş ve açık dikkat
Adım A - Deneyimin olduğu hâliyle farkında olmak
Adım B - Nefes almak - Dikkatinizi, nefesinizin verdiği hisse odaklamak
Adım C - Farkındalığı bilinçli bir şekilde bütün bedene genişletmek. Bütün bedenin nefes aldığını hissetmek

Şekil 7-2: Üç dakikalık nefeslenme alanı meditasyonu kum saati gibi ilerler.

Nefeslenme alanını aktiviteler arasında kullanmak

Nefeslenme alanı alıştırmasını günde üç kez uygulamayı amaçlayın. İşte nefeslenme alanı alıştırması yapmak için uygun zamanlara dair bazı öneriler:

- **Yemeklerden önce veya sonra.** Bazı insanlar, yemekler için şükretmek amacıyla yemeklerden önce dua eder. Yemeklerden önce veya sonra nefeslenme alanı alıştırması yapmak size alıştırma için sabit bir zaman sağlar ve yemek için şükretmeyi de hatırlatır. Üç dakika yapamıyorsanız yemeğe dalmadan önce üç kez aldığınız nefesi hissedin.
- **Aktivitelerden önce.** Sadece birkaç dakika için bile olsa günlük aktiviteleriniz arasında dinlenmek çok besleyicidir. Nefesinizi hissetmek ve kendinizi yenilemek çok hoştur. Araştırmalar sadece üç bilinçli farkındalık alıştırmasının vücut fizyolojinizi değiştirip kan basıncınızı düşürdüğünü ve kas gerginliğini azalttığını göstermiştir.
- **Yatmadan önce veya kalkarken.** Yataktan çıkmadan önce kısa bir meditasyon sağlıklı bir deneyim olabilir. Yatakta kalabilir ve nefeslerinizin keyfini çıkarabilirsiniz. Ya da oturabilir ve nefeslenme alanı alıştırması yapabilirsiniz. Bu şekilde meditasyon iyi bir ruh hâline girmenize ve hayatı yenilenmiş bir şekilde karşılamanıza yardımcı olur. Yatmadan önce nefeslenme alanı alıştırması yapmak zihninizi yatıştırabilir ve daha derin ve huzurlu bir uyku uyumanızı sağlar.
- **Zorlu bir düşünce veya duygu ortaya çıktığında.** Zorlayıcı duygu ve düşünceler yaşadığınızda nefeslenme alanı alıştırması çok işe yarar. Düşüncelerinizin yapısının farkına vardığınızda ve düşüncelerinizi nezaket ve merak hissiyle dinlediğinizde onlarla olan ilişkinizi değiştirirsiniz. Düşünce ve duygularla kurulan bilinçli bir ilişki tamamen farklı bir deneyimle sonuçlanır!

Bilinçli Farkındalığı Kendinize Bakmak İçin Kullanmak

Uçakta yapılan güvenlik duyurularını duydunuz mu hiç? Kabin ekibi acil durum karşısında bir başkasına ya da hatta kendi çocuğunuza bile oksijen maskesini takması için yardım etmeden önce kendi maskenizi takmanız gerektiğini söyler. Nedeni çok açıktır. Eğer siz nefes alamazsanız başka birine nasıl yardım edebilirsiniz? Kendinize bakmak sadece acil durumlarda gerekli değildir. Normal gündelik hayatta da kendi ihtiyaçlarınızla ilgilenmelisiniz. Eğer bunu yapmazsanız sadece siz değil, sizinle etkileşimde bulunan ya da size bağımlı olan kişiler de acı çeker. Kendinize bakmak bencillik değildir: Başkalarına en uygun şekilde hizmet etmenin en iyi yoludur. Yemek, uyumak, egzersiz ve düzenli meditasyon yapmak kendinize ve dolayısıyla diğerlerine bakmanın yollarıdır.

Bilinçli alıştırma yapmak

Aynı anda hem bilinçli farkındalık alıştırması hem de fiziksel egzersiz yapabilirsiniz. Hatta bilinçli farkındalığın Batı'daki en önde gelen kurucularından olan Jon Kabat-Zinn 1984'te ABD Olimpiyat kürek takımındaydı. İki adam altın madalya kazandı. Bir grup meditasyoncu için hiç fena değil! 2012'de Londra'da düzenlenen olimpiyatlarda bazı atletler meditasyonun performansta zirveye çıkmalarına ve altın madalyayı almalarına yardımcı olduğunu iddia etti.

Binlerce araştırmanın doğruladığı gibi düzenli alıştırma beden ve zihin için faydalıdır. Düzenli aralarla alıştırma yapıyorsanız avantajlarını biliyorsunuzdur. Yapmıyorsanız ve doktorunuz yapmanızı istiyorsa sadece yürüyebilirsiniz. Yürümek aerobik bir egzersizdir ve bilinçli farkındalık alıştırması yapmak için harika bir yoldur (Yürüme meditasyonu için Bölüm 6'ya bakın). Sonra eğer isterseniz daha zorlayıcı bir egzersize geçebilirsiniz. Her yeni egzersize bilinçli bir tutumla yaklaşın: Ne olacağını merak edin, bir süre rahatsız edici duyumla kalın, rahat ve rahatsızlık arasındaki çizgiyi keşfedin ve etrafınıza bakın.

Hangi egzersizi seçerseniz seçin bu deneyimin tadını çıkarmak için kendinize izin verin. Kaşlarınıza çatmanıza neden olmak yerine sizi gülümseten fiziksel aktiviteleri bulun. O zaman disipline sadık kalırsınız.

Başlangıç için size birkaç fiziksel alıştırma ve onları bilinçli farkındalıkla nasıl bağdaştıracağınıza dair bazı fikirler veriyorum.

Bilinçli koşma

Müzik çalarınızı ve kulaklıklarınızı evde bırakın. Jimnastik salonuna gitmek yerine dışarıda koşmayı deneyin çünkü dışarıda duyularınızın bağlantı kuracağı daha çok şey var. Yürürken on kez bilinçli nefes alın. Bir bütün olarak bedeninizin farkına varın. Normal yürüyüşten hızlı yürüyüşe, ardından koşmaya geçin. Nefesinizin nasıl hızla değiştiğini fark edin. Zihniniz ne zaman şimdiki zamandan uzaklaşsa nefesinize odaklanın.

Kalp atışlarınızı ve ayaklarınızın yere vurma ritmini hissedin. Bedeninizin herhangi bir yerinin gereksiz yere gerilip gerilmediğini fark edin. Yüzünüze çarpan rüzgârı ve bedeninizin sıcaklığını hissedin. Koşarken ne tür düşüncelerin ortaya çıktığını gözleyin ama yargılayıcı olmayın. Koşmak acı vermeye başlarsa devam etmeniz mi yoksa yavaşlamanız mı gerekiyor, ona bakın. Düzenli koşan biriyseniz zorlanma noktasında biraz daha fazla kalmayı isteyebilirsiniz; yeni koşucuysanız yavaşlayın ve kademeli olarak hızınızı artırın. Koşunun sonunda ne hissettiğinizi fark edin. Mini meditasyon yapıp etkisini fark edin (Bu kısmın ilk bölümünde anlatılıyor). Sonraki birkaç saat boyunca koşunuzun etkilerini gözlemeye devam edin.

Bilinçli yüzmek

Havuza yaklaşırken bilinçli nefes alarak başlayın. Suya girerken suyun vücudunuzdaki etkisini fark edin. Aklınıza ne tür düşünceler geliyor? Yüzmeye başlarken kollarınız, bacaklarınız ve su arasındaki teması hissedin. Su nasıl? Yüzebildiğiniz ve suya erişiminiz olduğu için müteşekkir olun. Yüzme ritmine girin. Kalp atışlarınızın, nefes hızınızın ve bedeninizdeki kasların farkına varın. Bitirdiğinizde bedeninizin ve zihninizin nasıl olduğunu gözleyin.

Bisiklete bilinçli binmek

Bisikletinizde otururken bilinçli nefes almayla başlayın. Bedeniniz ağırlığını, ellerinizle gidonun temasını, pedaldaki ayağınızı hissedin. Bisiklete binmeye başlarken rüzgârın sesini dinleyin. Siz hareket etmeye başlarken bacak kaslarınızın nasıl çalıştığına dikkat edin. Elleriniz veya yüzünüz gibi bedeninizin belirli bir parçası yerine daha geniş alana odaklanın. Nereye gittiğinizi bir kenara bırakıp şimdi ve buradaya geri dönün. Bisikletten inerken bedeninizdeki duyumlara odaklanın. Bedeninizi tarayın ve egzersizden sonra ne hissettiğinizi tespit edin.

Bilinçli farkındalıkla uykuya hazırlanmak

İnsanlar bilinçli farkındalık kursu alırken, düzelen ilk şeylerden biri sağlığınız için çok önemli olan uykudur. İnsanlar, daha iyi uyur ve uykuları da daha derindir. Çalışmalar, sekiz haftalık bilinçli fakındalık temelli stres azaltma kursu alan insomnia hastalarında benzer sonuçlar göstermektedir.

Uyku dünyayı tamamen bırakmayla ilgilidir. Uykuya dalmak *yaptığınız* bir şey değildir, uyku aslında *yapmamayla* ilgilidir. Bu anlamda uyku bilinçli farkındalığa benzer. Uyumaya *çalışıyorsanız* belirli bir çaba harcıyorsunuzdur ki bu da bırakmanın karşıtıdır.

Bilinçli farkındalığı kullanarak uykuya hazırlanmak için birkaç ipucu:

- **Yatmak ve kalkmak için düzenli bir saate bağlı kalın.** Çok erken kalkmak ve çok geç yatmak vücut saatinizi bozar ve uyumada zorluklara yol açabilir.

- **Yatmadan önce televizyon seyrederek veya bilgisayarda kalarak kendinizi aşırı uyarmaktan kaçının.** Ekranın ışığı beyninizi hâlâ gün ışığı varmış gibi kandırır, o zaman uykuya dalmak daha uzun sürer.
- Yatmadan önce oturma meditasyonu veya beden taraması gibi (Bölüm 6'ya bakın) biçimsel bilinçli farkındalık alıştırması yapmaya çalışın.
- **Yatmadan önce yoga yapmayı veya hafif esnemeyi deneyin.** Kedilerin uyumak için kanepeye kıvrılmadan önce doğal bir şekilde gerindiklerini fark etmişsinizdir. Bu, sizin gevşemenizi ve kaslarınızı rahatlatmanızı sağlar. Gerinirken mırlamayı da deneyin. Belki kedilerin rahat hayat tarzlarının sırrı budur!
- **Yatmadan önce evin içinde biraz bilinçli yürüyüş yapın.** Beş ya da on dakika bilinçli adım atın. Bunu yaparken bedeninizdeki bütün duyumları hissedin. Ne kadar yavaş yürürseniz o kadar iyi.
- **Yatakta uzanırken nefes alıp verişinizi hissedin.** Uykuya dalmaya çalışmak yerine sadece nefesinizle birlikte kalın. Verdiğiniz nefesleri birden ona kadar sayın. Her nefes verişinizde rakamı kendi kendinize söyleyin. Dikkatiniz dağıldığında yeniden başlayın.
- **Yatakta yatarken uykuya dalma konusunda bile endişeliyseniz endişelerinizi kabul edin.** Düşüncelere meydan okumak veya düşüncelerle kavga etmek onları sadece daha güçlü yapar. Düşünceleri fark edin ve yavaşça nefesinize geri dönün.

Her zamankinden daha az uyuyorsanız bunun için fazla endişelenmemeye çalışın. Aslında ne kadar az uyuduğunuzla ilgili olarak endişelenmek kısır döngü yaratır. Pek çok insan günde sekiz saatten az uyur ve arada bir kötü bir gece geçirir. Uyuyamamak sizde bir şey olduğu anlamına gelmez. Uykusuzluk sağlığınız için en kötü şey değildir. Düzenli bilinçli farkındalık alıştırması uzun vadede size yardımcı olacaktır.

Bilinçli iş-yaşam dengesine bakış

İş-yaşam dengesi, iş ve kariyer hırslarını bir tarafta, ev, aile, boş zaman ve manevi konuları diğer tarafta dengede tutmak anlamına gelir. Çok çalışmanın diğer alanlarda olumsuz etkisi olabilir. Her şeyi dengede tutarak işlerinizi daha hızlı bitirebilirsiniz ve ilişki kaliteniz iyileşir.

Mobil teknolojinin gelişmesiyle veya talepkâr bir kariyer yüzünden, işiniz boş zamanınızı da alıyor olabilir. Bazen bu dengesizliği nasıl düzelteceğinizi görmekte zorlanabilirsiniz. Aşağıdaki bilinçli düşünme işe yarayabilir.

İş-yaşam dengeniz üzerinde düşünmek ve bu dengeyi geliştirmek için şu küçük düşünme alıştırmalarını yapabilirsiniz.

1. Rahat bir yere onur ve denge hissiyle dik bir şekilde oturun.

2. Değişen bütün duyumlarıyla birlikte bedeninizin bir bütün olarak farkına varın.

3. Dikkatinizi nefesinizin iniş çıkışlarına doğru yönlendirin. Bırakın zihniniz nefesinize odaklansın.

4. Nefesinizin dengesini gözleyin. Aldığınız ve verdiğiniz nefesin gerektiği zaman nasıl doğal olarak durduğunu fark edin. Bunun için bir şey yapmanız gerekmiyor. Kendiliğinden oluyor. Nefesin akışının tadını çıkarın.

5. Hazır olduğunuzda şu soru üzerine birkaç dakika düşünün:

   Hayatımda daha akıllıca ve sağlıklı bir denge kurmak için ne yapabilirim?

6. Nefesinizin duyumlarına geri dönün. Bakın bakalım hangi fikirler ortaya çıkıyor. Hiçbir fikri zorlamanız gerekmiyor. Sadece nazik bir şekilde soruyu düşünün ve neler olduğuna bakın. Aklınıza yeni bir düşünce, hayal veya belki de bir his gelebilir.

7. Hazır olduğunuzda meditasyonu bitirin ve aklınıza gelen fikirleri yazın.

Bu konu hakkında daha fazla şey okumak için Katherine Lockett ve Jeni Mumford tarafından yazılan *Work/Life Balance for Dummies*'e bakabilirsiniz.

Bilinçli Farkındalığı İlişkilerde Kullanmak

İnsan sosyal hayvandır. İnsanların beyni o şekilde yapılmıştır. Yeni iyilik hâli bilimi olan pozitif psikolojiyle ilgili araştırmalar sağlıklı ilişkilerin mutluluğu her şeyden daha çok etkilediğini göstermektedir. Psikologlar iyilik hâlinin ilişki sayısıyla değil, niteliğiyle ilgili olduğunu bulmuştur. Bilinçli farkındalık yoluyla ilişkinizin kalitesini doğrudan geliştirip güçlendirebilirsiniz.

İşe kendinizle olan ilişkinizle başlamak

Ağaçların güçlü fırtınalara dayanması gerekir ve bunun tek yolu dengelerini korumak için sağlam köklerinin olmasıdır. Kökler sığ olduğunda ağaç dik duramaz. Kökler ne kadar derin ve güçlü olursa, ağacın üretebileceği dallar da o kadar büyük ve verimli olur. Aynı şekilde diğerleriyle anlamlı ve doyurucu ilişkiler kuracak şekilde dallanabilmeniz için kendinizle olan ilişkinizi iyi beslemeniz gerekir.

Bilinçli bir tutum benimseyerek kendinizle daha iyi bir ilişki kurabilmeniz için bazı ipuçları:

- **Niyeti belirleyin.** Kendinizi sevmek ve bakım vermek için açık bir niyetle işe başlayın. Kendinize baktığınız için bencil değilsiniz; kendi köklerinizi suluyorsunuz, böylece uygun zaman geldiğinde başkalarına yardım edebilirsiniz. İnsan olarak gerçekten hak ettiğiniz daha parlak bir gelecek için kapıyı açıyorsunuz.
- **Kimsenin mükemmel olmadığını anlayın.** Kendinizle ilgili yüksek beklentileriniz olabilir. Bunları bırakmaya çalışın, sadece birazcık. Mümkünse beğenmediğiniz en az bir yönünüzü kabul edin. Küçücük bir adım büyük bir fark yaratır. Küçük başlayıp yavaş yavaş büyüyen bir kartopu gibi birazcık nezaket ve her şeyi olduğu gibi kabul etmek işleri sizin için daha iyi hâle getirecek pozitif bir zincir reaksiyonu başlatabilir.
- **Kendinizi eleştirmekten uzak durun.** Bilinçli farkındalık alıştırması yaparken düşüncelerinizin daha fazla farkına varırsınız. Sizi azarlayan sert, eleştirel iç sesinizi duymak sizi şaşırtabilir. Mümkünse o sesten bir adım geri çekilin ve *düşüncelerinizin siz olmadığını* bilin. Bunu görmeye başladığınızda düşünceler yakıcılığını ve gücünü kaybeder (Bölüm 6'daki oturma meditasyonu bu konuyu inceliyor).
- **Kendinize karşı nazik olun.** Ne kadar küçük ve önemsiz görünürlerse görünsünler olumlu özelliklerinizi not alın ve kabul edin. Belki nazik birisiniz veya vücudunuz çekici. Ya da belki cömert birisiniz veya iyi bir dinleyicisiniz. Olumlu özellikleriniz her neyse onları fark edin, olumsuz yönlerinizi veya neleri yapamadığınızı aramaya çalışmayın. Kendinize karşı nazik olmak kolay değildir ama bilinçli farkındalık yoluyla ve adım adım yaklaşımla kesinlikle mümkündür.
- **Kendinizi affedin.** Mükemmel olmadığınızı hatırlayın. Siz de hata yaparsınız, ben de. İnsan olarak hepimiz hata yaparız. Yaptığınız şeyde mükemmel olmadığınızı ve her şeyi doğru yapamayacağınızı anlayarak kendinizi affedebilir ve yolunuza devam edebilirsiniz. Nihayetinde ancak hata yaparak öğrenebilirsiniz: Her şeyi doğru yapsaydınız kendiniz hakkında keşfedeceğiniz çok az şey olurdu. Kendinizi affetmek için kendinize izin verin.
- **Minnettar olun.** Şükür tutumu geliştirin. Sahip olduğunuz ve yapabildiğiniz her şey için minnettar olmaya çalışın. Görebiliyor, koku alabiliyor, duyabiliyor, tat alabiliyor ve dokunabiliyor musunuz? Düşünebiliyor, hissedebiliyor, yürüyebiliyor ve koşabiliyor musunuz? Yiyeceğiniz, eviniz ve giysileriniz var mı? Bilinçli farkındalığı sahip olduklarınızın daha fazla farkına varmak için kullanın. Yatmadan önce her akşam gerçekten çok küçük ve önemsiz olsalar bile minnettar olduğunuz üç şey yazın. Her akşam şükür ifadeleri yazmanın pek çok insan için faydalı olduğu kanıtlanmıştır. Bunu bir ay deneyin, alıştırmanın faydalı olduğunu görürseniz devam edin.
- **Metta/şefkat meditasyonu yapın.** Bu kendinizle daha derin, daha nazik ve daha dolu bir ilişki geliştirmenin muhtemelen en etkili yoludur. Metta alıştırmanın aşamaları için Bölüm 6'ya bakın.

Romantik ilişkilerde tartışmayla başa çıkmak: Daha fazla huzura giden bilinçli bir yol

Tartışmalar genellikle diğerleriyle, özellikle de romantik ilişkilerde, pek çok zorlu etkileşimin nedenidir. Romantik ilişkiler hem çok doyurucu hem de çok acı verici olabilir. En çok da tartışma yaşandığında zordur ilişkiler. Anlaşmalar bazen (veya sık sık) tartışmaya dönüşür. İşte birkaç tipik senaryo:

A: Neden giysilerini yere atıyorsun? Çok dağınık görünüyor.

B: Sen neden bu kadar titizsin! Rahatla biraz olur mu? Önemli bir şey değil. Habire her şey için dırdır ediyorsun.

A: Ben mi, dır dır ediyorum! Kim bütün gün yemek yaptı? Benim bütün istediğim giysilerini yerden kaldırman. Fazla bir çaba gerektirmiyor. Çocuk gibisin.

B: Çocuk gibi mi! Giysiler için bağırırken kendini bir dinle...

Ve böyle sürer gider. Zihniniz tartışmacı duruma girdiğinde daha yüksek beyin işlevleriniz gerçekleşmez. Düş kırıklığı ve duygusal tepkisellik iki tarafın söylediği her sözle artar.

Peki bu küçük şeyler birikip büyük bir tartışmaya ve olumsuz bir atmosfere neden olduğunda bilinçli farkındalığın nasıl bir faydası olabilir? Bilinçli farkındalık içinizde zihinsel ve duygusal bir alan yaratır. Kızgınlığınızın artmaya başladığını hissettiğiniz anla konuşma kararınız arasında bir boşluk oluşturur. O alanda ne söyleyeceğinize karar vermek için zaman bulursunuz.

Eğer eşiniz sizi giysilerinizi yere atmakla suçluyorsa savunmaya geçtiğinizi fark edersiniz. Ama sahip olduğunuz o ekstra sürede eşinizi de düşünürsünüz: Uzun bir gün geçirdi, yorgun ve sigortaları çabuk atıyor. Bu anlayışla birkaç nazik söz söyleyebilir veya ona sarılmayı ya da masaj yapmayı teklif edebilirsiniz. Durum kendiliğinden değişir.

Duygusal deneyiminizle sözcük seçiminiz arasındaki bu çok önemli birkaç saniye, bilinçli farkındalık alıştırması yoluyla yaratılır. Bilinçli farkındalıkta ustalaştıkça otomatik olarak daha az tepkisel hâle gelirsiniz. İçinizde olup bitenin bilincindesinizdir ve daha iyi kararlar verebilirsiniz.

Potansiyel tartışmalarla baş etmenin yolları:

1. **Eşiniz sizi üzen bir şey söylediğinde bedeninizde yükselen duyguyu fark edin.**

2. **Duyguyu bedeninizin neresinde hissettiğinizin farkına varın ve birkaç nefes alın. Kendinize karşı olabildiğince nazik ve dostça davranın.** Kendi kendinize şöyle deyin: "Bu duyguya katlanmak benim için şu anda zor... Bu duyguyla birlikte yumuşak bir şekilde nefes alayım."
3. **Cevabınızı bilinçli bir zihinsel durumdan daha akıllıca seçin.** Belki eşinizin söylediği şeyi kabul etmeye başlarsınız. Ses tonunuzu yumuşatın. Mümkünse eşinize ne hissettiğinizi bildirin. Ve suçlamalardan kaçının. Bunu yapmak sadece tartışmayı alevlendirir.
4. **Sakinleşmeye başlarken gittikçe daha bilinçli olmaya çalışın.** Nefesinizi hissetmeye devam edin. Bedensel duyumlarınızın veya diğer duygularınızın farkına varın. Mümkünse yumuşak bir şekilde gülümseyin. Bu yaklaşım sizi daha az tepkisel yapar ve sohbeti daha olumlu bir bölgeye taşır.

Derin dinlemeyle ilgilenmek

Kulaklarınızdan daha fazlasıyla dinlediğinizde derin veya bilinçli dinleme meydana gelir. Derin dinleme zihni ve kalbi, yani bütün varlığınızı içerir. Derin dinleme yaparken kendinizi tamamen verirsiniz. Bütün düşüncelerinizi, fikirlerinizi, görüşlerinizi ve inançlarınızı bir kenara koyar ve sadece dinlersiniz.

Derin dinleme şifadır. Şifa derken dinlenen kişinin büyük bir rahatlama hissettiğini ve düş kırıklığını, kaygılarını veya üzüntüsünü bırakmasını kastediyorum. Derin dinlemeyle gerçek bir iletişim meydana gelir: İnsanlar daha fazla dinlenmeyi her şeyden çok isterler.

Bilinçli farkındalık ve ben

Bilinçli farkındalık ve meditasyon sanatını keşfetmeden önce biraz mükemmeliyetçiydim. Okulda en yüksek notları almaya çalışırdım. Üniversiteye gittiğimde bu alışkanlığım devam etti. Kendime çok yükleniyordum. Stresi azaltmanın yollarını ararken sonunda meditasyonu buldum. Başta çok isteksiz ve şüpheciydim: bilinçli farkındalığı bir kursla öğrenmeye karar vermem bir yıl sürdü. Meditasyon ve bilinçli farkındalık benim bilimsel düşünen kafam için fazla mistik ve ruhani görünüyordu. Sonunda denemeye karar verdim ve o zamandan beri geri dönüp bakmadım. Pratik yaptıkça kendimle olan ilişkim değişti. Yaptığım işte kesinlikle harika olmam gerektiğine dair bir ihtiyaç duymuyorum. Bazıları için bu kötü bir şey gibi görünebilir. Bana göre kendime ayıracak daha fazla zamanımın olması anlamına geliyor. Kendime karşı biraz daha şefkatliyim. Henüz bir yolculuktayım ve daha oraya varmadım (Bu anlamda kimsenin mükemmel olabileceğini sanmıyorum). Kısa bir süre önce bilinçli farkındalığı fazla ciddiye almamayı öğrendim. Bilinçli farkındalık bir din ya da felsefe değil, herkesin kendi tarzında kullandığı yaratıcı bir yol. Hafife alan bir yaklaşım benimseyince düşüncelerim, sözlerim ve hareketlerim konusunda biraz daha rahatladım. Hayatın daha doğal bir şekilde önüme serilmesine izin veriyorum. Bilinçli olmayı hatırlıyorsam bu harika ama unuttuysam ya da bir hata yaptıysam bu da insanca ve hiç problem değil.

Derin dinleme içsel sükunetten kaynaklanır. Zihniniz deli gibi çalışıyorsa gereği gibi dinlemeniz çok zordur. Zihniniz bir kargaşa hâlindeyse uzaklaşıp nefesinizi veya hatta kendi düşüncelerinizi dinleyin. Bunu yaparak düşüncelerinizin bilinçdışından çıkmaları için alan tanımış oluyor, böylece onları serbest bırakıyorsunuz.

Birini derin ve bilinçli bir şekilde dinlemenin yolları:

- Başka bir şey yapmayı bırakın. Derin dinleme için niyetinizi belirtin.
- Konuşurken kişinin gözlerine bakın ve uygunsa nazikçe gülümseyin.
- Kendi endişe ve kaygılarınızı bir kenara bırakın.
- Kişinin ne söylediğini ve nasıl söylediğini dinleyin.
- Sadece kafanızla değil, zihniniz ve yüreğinizle, bütün varlığınızla dinleyin.
- Dinleme sürecinin bir parçası olarak duruşunu gözleyin ve ses tonunu fark edin.
- Dinlerken kafanızda beliriveren otomatik düşünceleri fark edin. Gitmelerine izin vermek için elinizden geleni yapın ve dinlemeye geri dönün.
- Gerekirse soru sorun ama konuyu değiştirmek için değil, gerçek ve içten sorular sorun. Sorularınızın sohbeti derinleştirmesine izin verin.
- Yargınızı olabildiğince bırakın. Yargılamak, derin dinlemekten çok, düşünmektir.
- Problem çözmeyi veya kişiye cevap vermeye çalışmayı bırakın.

Diğer kişiye yargılamadan ona konuşacağı bir alan ve zaman verdiğinizde kişi kendisini dinlemeye başlar. Söylediği şey kendisine çok açık gelir. Sonra çözüm doğal olarak gelir. O kişi kendisini sizden çok daha iyi biliyordur. Doğrudan çözüme giderek sadece o kişinin sizinle iletişim kurma fırsatını azaltmış oluyorsunuz. Bu yüzden dinlerken sadece dinleyin.

Keşişlerle tartışmak

Araştırmacılar, tartışma ve yüzleşmenin deneyimli bir meditasyoncu üzerindeki etkisini görmek istedi. Bunun için uzun bir meditasyon deneyimi olan bir keşişi ve keşişle tartışması için en zıtlaşmacı profesörü seçtiler. Konuşma sırasında tansiyonları ve kalp atış hızları ölçüldü. Profesörün kalbi çok hızlı başladı ama keşişin kalbi sakindi. Konuşma devam ederken profesör gittikçe sakinleşti (Ama hâlâ konuşmayı kesmek istemiyordu!). Bu şekilde eğer bilinçli farkındalık rutini oluşturup huzurlu ve sakin kalmayı başarıyorsanız bu iyilik hâlini çok doğal bir şekilde diğer konuşmacılara da yayabilirsiniz. İlişkileriniz bu şekilde gelişir.

Beklentilerin farkında olmak

En son ne zaman biri, sizi kızdırdı? O kişiden beklentileriniz neydi? Ne söylemesini ya da yapmasını istediniz? İlişkilerinizde yüksek beklentileriniz varsa düş kırıklığına uğrarsınız.

Beklentiler zihninizde yaratılan ideallerdir. Beklentiler kurallar gibidir. Uslu olmanı bekliyorum ya da sessiz olmanı ya da her akşam yemek yapmanı ya da öfkeli veya girişken değil, komik olmanı. Liste sonsuzdur.

Arkadaş ve aile üyeleriyle yüksek değil, düşük beklentilerim vardır. Doğum günlerimde hediye alınmasını ya da yaptığım iyiliklere karşılık verilmesini beklemem. İnsanların toplantılara zamanında gelmesini ya da telefonlarıma geri dönmelerini beklemem. Böylece hayal kırıklığına da uğramam. Hatta bir arkadaşım beni aradığında, bana iyilik yaptığında veya bana nazik davrandığında tatlı bir şaşkınlık hissederim! Güzel arkadaşlarım ve destekleyici ve eğlenceli bir ailem olduğu için kendimi şanslı hissederim. Ama eğer çok yüksek beklentilerim olsaydı kendimi düş kırıklığına hazır hâle getirmiş olurdum. Beklentilerinizi düşürdüğünüzde diğerleri size yaklaşırsa ilişkilerinizde daha fazla şükür ve olumluluğa yer açmış olursunuz.

Biri beklentilerinizi karşılamadığında öfke, üzüntü, düş kırıklığı veya kıskançlıkla reaksiyon verebilirsiniz. Bu duygular bir dereceye kadar doğaldır ama bunları çok sık veya çok yoğun hissediyorsanız çok fazla olumsuz duygu sağlığınıza ve iyilik hâlinize zarar verir. Ve sırf beklentilerinizin yüksek olması veya beklentileriniz karşılanmadığında duygusal tepki vermeniz diğer insanın değişeceği anlamına gelmiyor, özellikle de o kişiye duygusal patlamalarla tepki veriyorsanız.

Bir daha karşılanmayan beklentileriniz yüzünden kendinizi kızgın, öfkeli veya üzgün hissettiğinizde aşağıdaki bilinçli farkındalık alıştırmasını deneyin. Alıştırma duygusal veya sözel bir reaksiyondan çıkıp bilinçli ve dengeli bir yanıt vermeye geçişinizi kolaylaştırır. Şunları yapın:

1. **Henüz konuşmayın.** Olumsuz bir reaksiyon sadece ateşi körükler.
2. **Değiştirmeden nefesinizin farkına varın.** Derin mi sığ mı? Yavaş mı hızlı mı? Eğer hissedemiyorsanız sadece verdiğiniz nefesleri ona kadar sayın. Eğer sadece o kadar zamanınız varsa üçe kadar sayın.
3. **Bedeninizdeki değişimleri hissedin.** Karşılanmayan beklentilerin acısını karnınızda, omuzlarınızda veya başka bir yerde hissediyor musunuz? Şekli ya da rengi var mı?
4. **Nefesinizin bedeninizin o bölgesine gittiğini hayal edin ya da hissedin.** Nezaket ve merak hissiyle hissedin. O bölgeye nefes alın ve neler olduğuna bakın.
5. **Bir adım geri çekilin.** Gözlemci olarak siz ve gözlenen olarak düşünce ve hislerinizin farkına varın. Onlardan nasıl ayrı ve dolayısıyla özgür olduğunuzu görün. Bir adım geri çekilerek gözlemci moduna giriyor, bütün durumu daha büyük bir perspektiften kuş bakışı görüyorsunuz.

6. **Gerekirse o kişiye geri dönüp daha bilge ve daha sakin olan zihinsel durumla konuşun.** Sakinleşmeden konuşmayın. Çoğunlukla öfkeliyken konuşmanız size istediğiniz şeyi kısa vadede kazandırır ama uzun vadede insanları üzersiniz. Duruma göre hareket edin.

İlişkilerin aynasına bakmak

İlişkiler kendinizi görebileceğiniz bir aynadır.

J Krishnamurti

İster eşinizle olsun ister iş arkadaşınızla bütün ilişkiler kendi arzularınızı, yargılarınızı, beklentilerinizi ve bağlılıklarınızı görmenize yardım eden bir aynadır. İlişkiler, kendi iç dünyanıza içgörü sağlar. Ne harika bir öğrenme fırsatı! İlişkileri bilinçli farkındalık alıştırmanızın bir uzantısı olarak düşünebilirsiniz. Dostça bir açıklık hissiyle, nezaket ve merakla hem kendinizde hem de diğer kişide neler olduğunu görebilirsiniz. Meditasyonda olduğu gibi ilişkinizden de ne almak istediğinizi bırakın. İlişkinin sadece olduğu gibi olmasına ve an be an karşınızda açılmasına izin verin.

İşte ilişkilerin aynasını gözlerken kendi kendinize sormanız gereken bazı sorular:

- **Davranış.** Farklı ilişkilerde nasıl davranıyorsunuz? Hangi dili kullanıyorsunuz? Ses tonunuz nasıl? Her zaman aynı sözleri ve cümleleri mi kullanıyorsunuz? Daha az veya daha çok konuşursanız ne olur? Beden dilinizi fark edin.
- **Duygular.** Farklı ilişkilerde ne hissediyorsunuz? Bazı insanlar ya da konular korku, öfke ya da üzüntü yaratıyor mu? Başka insanlarla birlikteyken duygularınızla bağ kurup etkisini görün. Duyguları iyi veya kötü, doğru veya yanlış olarak yargılamamaya çalışın, sadece ne yaptıklarına bakın.
- **Düşünceler.** Farklı ilişkilerde hangi düşünceler ortaya çıkıyor? Düşünceleri de gerçekler değil de sadece düşünceler olarak gözlerseniz ne olur? Düşünceleriniz hissettiğinizden etkileniyor mu? Düşünceleriniz ilişkinizi nasıl etkiliyor?

Bir ilişkide bilinçli farkında olmak söylendiği kadar kolay değildir. Kendinizi kolayca anın etkisine kaptırabilirsiniz ve dikkatiniz dağılır. Düzenli bilinçli farkındalık alıştırmasıyla farkındalığınız yavaşça artar ve daha kolay hâle gelir. İlişkilerde bilinçli farkındalık zorlayıcı olsa da ödülü de büyüktür.

Duygularınızla çalışmak

"Beni öfkelendiriyorsun." "Beni sinir ediyorsun." "Beni strese sokuyorsun."

Böyle şeyler söylüyor ya da düşünüyorsanız kendi duygularınızın sorumluluğunu almıyorsunuz demektir. Böyle hissettiğiniz için başkasını suçluyorsunuz. Bu, son derece doğal görünebilir. Ama gerçekte kimse sizin ne hissedeceğinizi belirleyemez. *Ne hissedeceğiniz, durum hakkında düşündükleriniz tarafından belirlenir.* Söz gelimi, diyelim ki elimdeki çayı kazayla yaptığınız çalışmanın üstüne döktüm. Bunu bilerek yaptığımı düşünürseniz, "Çalışmamı bilerek mahvettin geri zekâlı" diye düşünebilirsiniz. O zaman da öfkelenir ve üzülürsünüz. Öfkeniz için de beni suçlarsınız. Bunu, bir kaza olarak görür ve belki yorgun olabileceğimi ve "Sadece kazaydı, umarım iyidir." diye düşünürseniz anlayışla karşılık verirsiniz. Duygulara düşünceniz neden olur, kişi ya da durum değil.

Öfkeniz için diğer kişiyi suçlamak yerine duyguyu gerçekten hissedin. Mümkünse bedeninizde ortaya çıktığını hissedin. O bölgeye nefes almanın etkisini gözleyin. Oraya özenli bir ilgiyle bakın. Bu deneyim öfkeyle olan ilişkinizi nefretten meraka dönüştürür, böylece de öfkeyi bir problem durumundan çıkarıp bir öğrenme fırsatına çevirir.

Duygularınızı hatırlayıp yönetmenin kolay yolunun baş harfleri ABC:

- **A:** Başlatan olay
- **B:** İnanç
- **C:** Sonuç

Söz gelimi:

- **Başlatan olay:** İş arkadaşınız bir toplantıya gelmedi.
- **İnanç:** İnsanların her zaman zamanında gelmeleri gerektiğine inanıyorsunuz.
- **Sonuç:** Kızıyorsunuz.

Şimdi geri dönüp inancınızı değiştirelim. Farklı düşünmeye çalışın: "İnsanlar her toplantıya zamanında gelmiyor. Bu, hayatın bir gerçeği. Bazı insanlar hep geç kalıyor. Bazen trafikte kalabiliyorlar." Şimdi, daha az kızdığınızı fark edersiniz.

Birine karşı güçlü bir duygusal reaksiyon hissettiğinizde inançlarınızın farkına varın ve inancınızı değiştirmenin veya o inanca sadece gülümsemenin işe yarayıp yaramadığına bakın.

Zor insanları öğretmenleriniz olarak görün

İlişkiler, siz ve diğer insan arasındaki geçmiş üzerine inşa edilir. Biriyle karşılaştığınızda beyniniz otomatik olarak o kişiyle ilgili bir dosya çıkarır ve o kişiyle önceki bilginize göre ilişki kurarsınız. Eski ve sevdiğiniz bir arkadaşınızla buluşuyorsanız sorun yok ama ya eskiden problem yaşadığınız

biriyle görüşmeniz gerekiyorsa? Bir tartışma yaşamış olabilirsiniz veya bir bağ kuramıyor olabilirsiniz.

Zor insanlarla uğraşırken diğer insanlarla iki şekilde karşılaştığımızı hatırlamak işe yarayabilir. İlki o kişiyle ilgili fikirlerinizi, anılarınızı, düşüncelerinizi, görüşlerinizi ve inançlarınızı görmektir. Diğeriyse o kişiyi olduğu hâliyle, yargılamadan, fikirler ve hikâyeler olmadan görmektir. Bu da sanki ilk kez gibi yeniden görüşmek, yeniden buluşmaktır. Bilinçli farkındalık *bütün* deneyimlerle yeniden buluşmaktır. Duygularınızla bağ kurduğunuzda artık fikir, görüş ve inanç alanında bulunmazsınız. Şimdiki zamanda bulunursunuz. Başka bir kişiyle bu şekilde buluşmakla ona karşı bir hayret hissinin yanı sıra elinizde olmadan bir sıcaklık da hissedersiniz.

Zor ilişkilerle baş etmenin bazı yolları:

- **O kişiyle görüşmeden önce beş kez bilinçli nefes alın veya mini meditasyon yapın (Bölüm 8'e bakın).** Bu öfke veya düş kırıklığı duygunuzun boğucu olmasını önler. Basit ama harikadır!
- **O kişiyle ilgili kendi olumsuz imajınızla kişinin gerçek kendisi arasındaki farkı gözleyin. Elinizden geldiğince bu imajı bırakıp o kişiyle duyularınızla bağlantı kurarak onu olduğu gibi görmeye çalışın.**
- **Buda'nın şu sözünü dikkate alın: "Bir yanlışı hatırlamak zihinde yük taşımak gibidir." İlişkinizde olanları affetmeye çalışın.** Neyin işe yaradığına bakın. Buda, genellikle ne dediğini bilir!
- **İlişkiyi bir oyun olarak görün.** Bilinçli farkındalık gibi ilişkiler de fazla ciddiye alınmamalı. İlişkiler sıklıkla durağanlaşır çünkü iki taraf da fazla ciddiye alır. İlişkiyi biraz hafife alın. Komik tarafını görün. Bir espri yapın. Ya da en azından gülümseyin.
- **Olabilecek en kötü şeyi düşünün.** Bu soru genellikle her şeyi uygun bir perspektife yerleştirir. O kişinin ne kadar kötü olduğunu veya size en kötü ne yapabileceğini abartıyor olabilirsiniz.
- **Zor kişiyle buluştuğunuzda kafanızda beliren düşünceleri merak edin.** Bu düşünceler tanıdık bir örüntünün parçaları mı? Onları gerçekler yerine sadece düşünceler olarak görebilir misiniz? Bu fikirleri nereden aldınız? Düşünce örüntülerinizi merak etmek ve olanları fark etmek düşüncelerin farkında olmaya dair bir örnektir. Bir şeyi değiştirmeye ya da düzeltmeye çalışmıyorsunuz; mevcut düşünce örüntülerini açıkça gözlerseniz bu kendiliğinden olur.

İlişkiler zordur. İşler yolunda gitmezse kendinize çok sert davranmayın. Kendinize ait bir karakteriniz var. Bazen diğer kişiyle bağ kuramayabilirsiniz. Geçmişin bütün olumsuzluklarını olabildiğince bırakın ve içgüdülerinizi takip edin. Her şeyin kendi doğal seyrinde gerçekleşmesine elinizden geldiğince izin verin. Eğer yürümüyorsa yürümüyordur. Bilinçli ilişki becerilerinizi kullanabileceğiniz 6.99 milyar insan daha var!

Göl meditasyonu: Kabulü keşfetmek

Ses kaydı olarak da bulunan (18. parça) bu meditasyonu deneyebilirsiniz:

Bu meditasyon normalde uzanarak yapılır ama sizin için rahat olan her pozisyonda yapabilirsiniz. Gözlerinizi hafifçe kapatın. Birkaç dakika nefesinizi hissedin. Hazır olduğunuzda güzel bir göl hayal edin. Göl son derece durgun ve sakin. Gölün yüzeyi o kadar hareketsiz ki cilalı ayna gibi görünüyor. Arka planda görkemli dağlar var, birkaç tane küçük, beyaz, kabarık bulutun süslediği gökyüzü masmavi. Bu harika gölün kenarlarında dalları göle uzanan yaşlı, heybetli ağaçlar var. Rüzgâr estiğinde yüzeyde küçük titreşimler ve daha büyük dalgalar meydana geliyor, suyun üstünde ışıltılar dans ediyor. Mevsimler değiştikçe gölün yağmuru ve düşen yaprakları kucakladığının, kışın yüzeyinin donduğunun farkındasınız. Yüzeyin altında küçük değişiklikler veya hareketler oluyor ve su, hayat kaynıyor. Göl, ona sunulan her şeyi açık bir şekilde kabul ediyor.

Şimdi hazır olduğunuzda gölle birleşip tek olun. Uzanıyor veya oturuyorken göl sizsiniz. İkiniz de derinsiniz, altta hâlâ göl, yüzeyde dalgalar. Bunun sizin için anlamını içinize alın. Şefkatiniz, nezaketiniz ve yumuşaklığınız içinde bu su kitlesini destekliyorsunuz. Hava değişirken, su bulanırken, dallar ve yapraklar toplanırken. Bütün bunların olmasına yumuşak bir şekilde izin verip hâlâ göl olmaya devam edebilir misiniz? Gölün değişen durumlarının göle nasıl bir karakter, cazibe ve zenginlik verdiğini takdir edin. Çalkantılı yüzeyin altında kendi huzur ve sükûnetinizi hissedin. Bu, bir dereceye kadar da olsa mümkün oluyor mu? Gölün içinde ve etrafında sürekli meydana gelen değişimi doğanın doğal sürecinin bir parçası olarak kabul edebiliyor ve güzelliğini kucaklayabiliyor musunuz?

Eğer işe yararsa bu göl imajını zaman zaman meditasyonunuzu zenginleştirmek için kullanabilirsiniz. Gündelik aktivitelerinizi yaparken bu imajı aklınıza getirmek bile hayatı, kabul ve huzur alanından algılamanıza yardımcı olur. Gölün dibinin hareketsiz, derin ve sakinken, yüzeyinin çalkantılı olabileceği hayalini canlandırın zihninizde. Zihninizden ve kalbinizden sürekli akıp geçen düşünce ve duyguları tanıyın, hem her zaman orada olan hem de bu duygu ve düşüncelerin hemen arkasında olan farkındalıkla özdeşleşin. Hikâyenizi, dünyanızı, fikirlerinizi, düşüncelerinizi, hayallerinizi, görüşlerinizi ve inançlarınızı o engin farkındalığın hepsi değil ama bir parçası olarak görün. Gün içinde güneşi ve gökyüzünü, kuşları ve arıları, bitkileri ve hayvanları, gece karanlık, soğuk gökyüzündeki zarif ay ışığını ve titreyen yıldızları hiç çaba harcamadan yansıtan gölün hayalinin keyfini sürün. Her zaman mevcut, sürekli değişiyor ama hep aynı kalıyor.

Bölüm 8

Bilinçli Farkındalığı Gündelik Hayatınızda Kullanmak

Bu Bölümde

- ▶ Bilinçli farkındalığı işle bütünleştirebilecek,
- ▶ Seyahat zamanını bilinçli zamana dönüştürebilecek,
- ▶ Bilinçli farkındalığı evde keşfedebileceksiniz.

Bilinçli farkındalık portatiftir; sadece meditasyon minderinde ya da yoga matında değil, her yerde ve her zaman bilinçli olabilirsiniz. Sunum yaparken, kedinizi beslerken veya bir arkadaşınıza sarılırken bilinçli farkındalık durumunda olabilirsiniz. Bilinçli farkındalığı besleyerek gündelik deneyimlerinizi derinleştirir ve alışkanlığınız olan zihinsel ve duygusal örüntülerden kurtulabilirsiniz. Yolun kenarındaki güzel çiçeği fark edebilir, işi düşünürken gerilen omuzlarınızı fark edip gevşetebilir, hayatın zorluklarına karşı sunduğunuz yaratıcı çözümler için alan yaratabilirsiniz. Yaptığınız bütün küçük değişiklikler birleşir. Stres seviyeniz düşer, depresyonunuz veya anksiyeteniz biraz daha baş edilebilir hâle gelir ve daha fazla odaklanmaya başlarsınız. Bunu başarmak için biraz çaba harcamanız gerekir ama muhtemelen alışık olduğunuzdan tamamen farklı bir çaba bu; olumlu bir şekilde değişirsiniz. Bu bölüm, bu kadim bilinçli farkındalığı gündelik hayatınıza katmanın sonsuz sayıdaki yollarından bazılarını gösteriyor.

Bilinçli Farkındalığı İşte Kullanmak

İş. Bir sürü olumsuz çağrışımı olan iki harfli sözcük. Çoğu insan katlanmaları gereken yüksek stres seviyesi yüzünden işini sevmez. Yüksek stres seviyesi hoş veya sağlıklı bir deneyim değildir, bu yüzden stres seviyesiyle baş etmenin her yolunu memnuniyetle karşılayın.

Pek çok ülkede, çalışanların karşı karşıya kaldığı stres seviyesiyle baş etmek ve stresi azaltmak için aktif adımlar atmak yasal bir yükümlülüktür. İşle ilişkili stresten mustarip olduğunuzu düşünüyorsanız bu durum hakkında müdürünüzle veya başka uygun bir kişiyle konuşmayı düşünmelisiniz. Kötü yönetim standartları kabul edilemez seviyede stres düzeyleriyle ilgilidir. İngiltere'deki Sağlık ve Güvenlik İdaresine göre stresin makul seviyelerde kalmasını sağlayacak değişikliklerin yapılması gerekir.

Peki bilinçli farkındalığın iş yerinde nasıl bir faydası olabilir?

- Bilinçli farkındalığın stres, anksiyete ve depresyon seviyelerini düşürdüğü kanıtlanmıştır.
- Bilinçli farkındalık baskı altındayken bile daha fazla odaklanma sağlar. Bu da yüksek üretkenlik, verimlilik ve daha fazla yaratıcılıkla sonuçlanır.
- Bilinçli farkındalık iş yerindekiler de dâhil olmak üzere ilişkilerin kalitesini artırır.

Bilinçli farkındalık sadece stres seviyesini düşürecek bir araç ya da teknik değildir. Bilinçli farkındalık bir olma şeklidir. Stresi azaltma buzdağının ucudur. Eğitim verdiğim bir kuruluş tam yerinde bir ifade kullandı: "Bilinçli farkındalık iyi bir işletmenin tam kalbine gider – ilişkileri derinleştirir, daha sorumlu iletişimi teşvik eder ve geçmişin sınırlılıklarıyla değil, şimdiki zamanın gerçeklerine dayalı bilinçli kararlar verilmesini sağlar." Çalışanlar dikkatlerini işlerine bilinçli şekilde odakladıklarında beyinlerinin odaklanma gücünün geliştiğini anlarlarsa işleri daha anlamlı ve ilham verici hâle gelir.

Güne bilinçli başlangıç yapmak

Olimpiyatlarda 100 metre yarışını izlerken atletlerin başlamadan önce birkaç kez zıpladıklarını görürsünüz ama başlamak için beklerken tamamen hareketsizdirler. Bütün varlıklarıyla odaklanırlar, başlangıcı gösterecek olan silah sesini duymayı beklerler. Hareketsiz dururlar. Atletlerden ilham alın: Gününüze içsel hareketsizlikle başlayın, böylece en iyi şekilde performans sergileyebilirsiniz.

Güne bilinçli farkındalık meditasyonuyla başlayın. Beden taraması veya oturma meditasyonu gibi tam biçimsel bir meditasyon (Bu meditasyonların ikisi de Bölüm 6'da anlatılıyor) veya yavaş ve bilinçli bir şekilde yoga veya gerinme egzersizi yapabilirsiniz. Alternatif olarak sadece oturup nefesinizin hafifçe giriş çıkışını hissedebilir veya sabah uyanıp ötüşen kuşların seslerini dinleyebilirsiniz. Diğer alternatifler, erken kalkıp kahvaltınızı bilinçli bir şekilde yapmak (Bölüm 6'daki bilinçli yeme alıştırmasına bakınız) veya sabah duşunuzu alırken koklama, görme ve dokunma duyularınıza odaklanmak, bunun nasıl bir etkisi olduğuna bakmak olabilir. Bu sadece oturup günün nasıl geçeceği konusunda endişelenmekten iyidir.

Mini meditasyonlar

İş yerine vardığınızda işler sizi kolayca pençesine alabilir ve yaptığınız şeyi bilinçli yapmayı unutabilirsiniz. Telefon çalar, arka arkaya e-posta alırsınız, bitmek bilmez toplantılara çağrılabilirsiniz. İşiniz her neyle ilgiliyse dikkatinizin bölüneceği kesindir.

Alışkanlık üzere meydana gelen bu dikkat kaybına ve gerçekten düşünmeden bir aktiviteden diğerine koşmaya *otomatik pilot modu* denir. Bu durumda sadece bilinçli farkındalık moduna dönmeniz gerekir. Bunu yapmanın en etkili yolu bir-üç dakikalık mini meditasyondur. Vücudunuza girip çıkan nefesinizin verdiği duyumları hissedin (Otomatik pilottan çıkmayla ilgili daha fazla bilgi için Bölüm 5'e bakabilirsiniz).

Nefeslenme alanı meditasyonu (bir mini meditasyon tipi) üç aşamadan oluşur. Birinci aşamada; düşüncelerinizin, duygularınızın ve bedensel duyumlarınızın farkındasınızdır. İkinci aşamada kendi nefesinizin farkındasınızdır. Üçüncü ve son aşamada farkındalığınızı bir bütün olarak nefesinize ve bedeninize genişletirsiniz. Nefeslenme alanı meditasyonunu nasıl yapacağınızla ilgili daha fazla bilgi için Bölüm 7'ye bakabilirsiniz.

İş yerinde minik bir meditasyon yapmayı deneyin:

- **Ne zaman?** Mini meditasyonu belirli zamanlarda veya aktiviteler arasında yapabilirsiniz. Belirli bir işi bitirdiğinizde bir sonraki göreve geçmeden önce mini meditasyona zaman ayırabilirsiniz. Bu sayede iş gününün ya da haftasının sonuna vardığınızda telaşlı ve gergin olmak yerine sakin ve odaklanmış kalma olasılığınızı artırırsınız. Mini meditasyonlarınızı önceden planlamaktan hoşlanmıyorsanız aklınıza ne zaman gelirse veya bilinçli moda geçmeniz gerektiğini hissettiğinizde yapabilirsiniz.

  Ayrıca meditasyonu patronunuzun sizi sinir etmesi gibi zorlu durumlarla başa çıkmak için kullanabilirsiniz. Böyle durumlarda meydana gelen duygu seliyle baş etmenin bir yolu üç dakikalık başa çıkma (nefeslenme alanı) meditasyonu yapmaktır (Bölüm 7'de anlatılıyor).

- **Nasıl?** Omurganız gevşemiş ve dik olduğu sürece istediğiniz duruşu benimseyebilirsiniz. Mini meditasyonun en basit şekli nefeslerinizi hissetmektir. Nefesinizi hissetmek size çok zor geliyorsa nefes alırken "içeri", nefesinizi verirken "dışarı" diyebilirsiniz. Alternatif olarak verdiğiniz her nefesi birden ona kadar sayabilirsiniz. Zihniniz her zamanki gibi dağıldığında dikkatinizi nazik bir şekilde geri getirin, hatta dikkatinizin dağıldığını fark ettiğiniz için kendinizi tebrik edin.

- **Nerede?** Mini meditasyonu kendinizi rahat hissettiğiniz her yerde yapabilirsiniz. Meditasyon genellikle gözleriniz kapalıyken daha kolaydır ama iş yerinde bunu yapmak kolay değildir! Dikkatinizi içinize çevirirken

gözlerinizi açık tutabilir ve yumuşak bir şekilde bir şeye bakabilirsiniz. Dışarıda çalışıyorsanız birkaç dakika ağır ağır yürümeyi deneyin. Nefesinizi hissedip yerle yumuşak bir şekilde temas eden ayaklarınızdaki duyumları fark edin.

Mini meditasyonları iş yerinde denemeyi çok istemekle birlikte unutuyor olabilirsiniz. O hâlde neden kendinize bir randevu vermiyorsunuz? Bilgisayarınıza bir hatırlatıcı kurabilir veya size gizli mesaj veren bir ekran koruyucu seçebilirsiniz. Şirket müşterilerimden biri masasına üzerinde güzel bir çiçek resmi olan bir kart koydu. Resmi her görüşünde üç bilinçli nefes alıyor. Bu sakinleşmesine yardım ediyor ve gün içinde dönüştürücü bir etki yaratıyor. Ya da cep telefonunuza bir not yapıştırabilir veya hafif bir alarm kurabilirsiniz. Kendinize bilinçli olmayı hatırlatırken yaratıcı düşünün.

Reaksiyon vermekten yanıt vermeye geçiş

Reaksiyon patronunuzun sizi eleştirmesi gibi bir uyaranın ardından gelen, neredeyse her zaman otomatik düşünce, cevap ve davranıştır. *Tepki (response)* ise eleştiriye cevap olarak verilen genellikle daha yaratıcı, daha düşünceli ve dengeli bir seçimdir ve problemlerinizi katlamak yerine çözmeyi sağlar.

Biri, bir toplantıda sözünüzü kestiğinde, projenizi elinizden aldığında veya size kaba bir e-posta gönderdiğinde reaksiyon vermek zorunda değilsiniz. Dengeli, düşünceli bir cevap hem sizinle hem de meslektaşlarınızla ilişkiniz için daha faydalıdır.

Diyelim ki müdürünüze bir iş teslim ettiniz ve o teşekkür bile etmedi. Daha sonra işle ilgili ne düşündüğünü sordunuz, iyi ama çok da özel değil, dedi. Oysa siz, harika bir rapor hazırlamak için çok zaman ve çaba harcamıştınız. Kırgınlık ve kızgınlık hissediyorsunuz. Bu duruma ya müdürünüz için otomatik olarak olumsuz şeyler düşünüp haftanın geri kalanında onunla göz teması kurmaktan kaçınarak *reaksiyon* verirsiniz veya suçlamalarla ona saldırır ve sonrasında da saatlerce son derece gergin olur ve düş kırıklığı yaşarsınız. Bu reaksiyonunuzu bilinçli bir tepkiye şöyle dönüştürebilirsiniz.

Nefesinizi hissetmeye başlayın. Yaşadığınız düş kırıklığı yüzünden sığ ve hızlı nefes alıp almadığınızı fark edin ama kendinizi yargılamamaya çalışın. Nefes alıp verirken kendi kendinize "içeri... dışarı" deyin. Farkındalığınızı bir bütün olarak beden duyumunuza genişletin. İçinizde gerçekleşen süreçlerin bilincinde olun. Karnınızdan göğsünüze, boğazınıza çıkan yakıcı öfkeyi veya deli gibi atan kalbinizi ve kurumuş ağzınızı fark edin. Bu duyguyu eleştirmek veya engellemek yerine onurlandırın. Normalde verdiğiniz gibi tepki vermediğinizde ne olacağını fark edin. Nefesinizin duygunuzu yatıştırdığını hayal edin. Duygularınıza merak ve nezaket hissi katın. Bu, sizin için kolay bir an değil – bunu kabul etmek öz-şefkat davranışıdır.

reaksiyonunuzun farkında olmanın, bu duyumun tadını tamamen değiştirdiğini keşfedebilirsiniz. Reaksiyonla ilişkiniz gerçekleştireceğiniz patlamayı mesela daha düşünceli bir yanıtla değiştirir. Ses tonunuz saldırgan ve talepkârdan daha sakin ve meraklı bir hâle dönüşebilir. Önemli olan hiçbir şeyi değiştirmemeye çalışmak, sadece bir süre için geriye yaslanıp neler olduğunu izlemektir.

İş yerindeki bir duruma reaksiyon vermek üzereyken merak hissinizi ortaya çıkarmanıza yardımcı olması için kendinize şu soruları yavaşça, teker teker sorun ve kendinize düşünmek için zaman verin:

- Şu anda bu iş yerinde ne hissediyorum? Bu duygu ne kadar tanıdık? Bu hissi bedenimin neresinde hissediyorum?
- Şu anda zihnimden hangi düşünceler geçiyor? Düşüncelerim ne kadar yargılayıcı? Düşüncelerim ne kadar anlayışlı? Düşüncelerim iş yerindeki hareketlerimi nasıl etkiliyor?
- Bedenim şu anda neler hissediyor? İşte ne kadar yoruluyorum? Son çalışma seviyemin bedenimin üzerindeki etkileri neler? Şu anda bedenimde ne kadar rahatsızlık hissediyorum ve bunun kaynağı neresi?
- Bu iş yerindeki deneyimlerimi oldukları hâliyle kabul edebilir miyim? Seçtiğim davranışlarda sorumluluklarım kadar haklarımın da farkında mıyım? Şu anda her zamanki reaksiyonum yerine verebileceğim akıllıca tepki ne olurdu? Eğer reaksiyon verirsem mükemmel olmadığımı kabul edebilir ve bir sonraki kararımın daha bilinçli bir tepki olmasını sağlayabilir miyim?

Belki müdürünüze geri döner ve sakin bir şekilde neden düş kırıklığına uğradığınızı açıklayabilirsiniz. Bunun gerekli olduğunu düşünüyorsanız öfkelenebilirsiniz de ama kontrolden çıktığınızı hissetmeden. Belki bugün bir şey söylemeyip bir sonraki adımı düşünmeden önce durumun yatışmasını tercih edersiniz. Önemli olan sizin her zamanki gibi *reaksiyon* vermeniz yerine düş kırıklığına karşı vereceğiniz *yanıtta* daha yaratıcı olmanızdır. Tabii her zamanki yolunuz faydasızsa ve daha fazla probleme yol açıyorsa.

Otomatik bir reaksiyonun aksine düşünülmüş, dengeli bir cevap vermenin faydaları:

- Kan basıncınız düşer (Yüksek tansiyon kalp hastalığının nedenidir).
- Kanınızdaki stres hormonlarının seviyesi düşer, bağışıklık sisteminiz daha sağlıklı olur.
- İlişkileriniz düzelir çünkü daha sakin bir zihinsel durum içindeyken meslektaşlarınızla iletişimi bozma olasılığınız düşüktür.
- Kontrolde olma hissi artar çünkü istemsizce otomatik reaksiyon vermek yerine nasıl yanıt vereceğinizi seçebilirsiniz.

Böyle yaparak düş kırıklığınızı ya da öfkenizi halının altına süpürmüyorsunuz. Bilinçli farkındalık duyguları engellemek demek değildir. Aslında tam tersi: Duygularınızı bilinçli bir şekilde hissedip olabildiğince içtenlik ve nezaketle yatıştırıyorsunuz. Hatta zorla gülümsemek bile işe yarayabilir. Bilinçli farkındalık yıkıcı duyguların üstesinden gelmenin etkili tek yoludur. Kontrolden çıkmış öfkeyi ifade etmek daha fazla öfkeye yol açar: sadece öfkelenmekte daha iyi hâle gelirsiniz. Öfkeyi bastırmak başka zaman patlamalara yol açar. Bilinçli farkındalık düş kırıklığınızı yatıştırmanın bir yoludur.

Problemleri yaratıcı bir şekilde çözmek

Fikirlerinizin alana ihtiyacı vardır. Zorlukları karşılayacağınız yeni algılar ve yeni yollar için yer açmanız gerekir. Tıpkı bitkilerin büyümek için alana ihtiyacı olduğu gibi. Yoksa solup giderler. Fikirleriniz için alan dışarıda bir yürüyüş, üç dakikalık meditasyon veya bir fincan çay olabilir. Daha çok çalışmak genellikle en iyi çözüm değildir: Çözüm daha akıllıca çalışmaktır.

İşiniz insanların dâhil olduğu ya da olmadığı meseleler ve problemlerle uğraşmayı içeriyorsa kendinizi problemleri farklı şekilde görmek için eğitebilirsiniz. Problemleri sizi kamçılayan bir şey olarak görmekle bu meseleyle uğraşma tarzınızı zaten değiştirmiş oluyorsunuz. Sizi *kamçılayan* şey, kendisine doğru yükseldiğiniz, size enerji veren ve doyuran bir şeydir. *Problemse* uğraşılması gereken bir şeydir, enerji tüketen ve sinir bozucu bir şey.

Zorluklarla yaratıcı bir şekilde karşılaşmak için alan ve zaman bulmanız gerekir. Zorluğun ne olduğunu *tam olarak* yazın; zorluğun ne olduğundan emin olduktan sonra onu çözmek size çok daha kolay gelir. Başka insanlarla konuşup onların nasıl baş ettiğini sorabilirsiniz. Bu zorlukla uğraşmanın anlık reaktif yolunun farkında olun ve geçerliliğini sorgulayın.

Bilinçli çalışma alıştırması

Bilinçli çalışma, iş yaparken yaptığınız her şeyde bilinçli olmak anlamına gelir. İş yerinde bilinçli olmaya dair birkaç örnek:

- Klavyede yazarken parmaklarınızla klavye arasındaki dokunma hissini fark edin. Zihninizin bir düşünceyi tuşlardaki bir harekete nasıl dönüştürdüğünü fark edin. Klavyeye çok sert mi vuruyorsunuz? Omuzlarınız gergin mi yüzünüzü gereksiz yere buruşturuyor musunuz? Duruşunuz nasıl?
- Bir e-posta yazmadan ya da e-postayı kontrol etmeden önce nefes alın. Bunu, şu anda yapmanız gerçekten önemli mi? Göndermeniz gereken mesajı birkaç saniye düşünün ve bu mesajı alanın bilgisayar değil, bir insan olduğunu hatırlayın. Mesajı gönderdikten sonra nefesinizi hissetmek için zaman ayırın ve yapabiliyorsanız tadını çıkarın.

- Telefon çaldığında zil sesi size bilinçli olmayı hatırlatsın. Cevap vermeden önce bırakın birkaç kez çalsın. Bu süreyi nefesinizi ve duruşunuzun farkına varmak için kullanın. Telefonu açınca konuşun ve bilinçli dinleyin. Sizin ve diğer kişinin ses tonunu fark edin. Eğer isterseniz konuşup dinlerken hafifçe gülümseyerek bir deneme yapın. Bu deneyin etkisini fark etmeye çalışın.
- İşiniz neyle ilgili olursa olsun farkındalıkla yapın. Farkındalık, hareketlerinizin açık ve verimli olmasına yardımcı olur. Duyularınızı yaptıklarınızla bağlantılı hâle getirin. Zihninizin andan uzaklaştığını fark ederseniz nazikçe geri getirin.
- Mini meditasyonları iş yerinde farkında ve uyanık olmak için kullanın. Meditasyonlar lamba direkleri gibidir. Nereye giderseniz orayı aydınlatır ve her şeyi açık hâle getirir.

Bilinçli liderliği kullanmak

Bir kurumda liderseniz, bu işle birlikte gelen sorumluluklar da fazladır. İyi liderler verimli kararlar almak, duygularını başarıyla yönetmek ve dikkatlerini büyük resimden ayırmamak zorundadırlar. Richard Boyatzis ve Annie McKee yazdıkları *Resonant Leadership*'te (Harvard Business School Press) adlı kitapta liderliğin daha etkin olabilmesi için bilinçli farkındalığa duyulan ihtiyacın altını çiziyor. Onlar, duygusal zekânın yani kendi duygularınızı ve diğerlerinin duygularını yönetme becerisinin, etkin liderlik için çok önemli olduğunu, bunu başarmak için kendinizi yenilemenin bir yolunu bulmanız gerektiğini bulmuşlar.

Yenilenme, en verimli şekilde çalışabilmeniz için zihinsel durumunuzu en ideal duruma getirmenin bir yoludur. Liderliğin yarattığı stres vücudunuzu ve zihninizi alarma geçirir ve odaklanma ve yaratma kapasitenizi zayıflatır. Yenilenme, liderlik stresi için gerekli bir panzehirdir ve bilimin bunu başarmak için bulduğu önemli bir yol bilinçli farkındalıktan geçer.

Nörobilim, iyimser ve umutlu kişilerin doğal olarak zihnin *yaklaşım modunda* olduğunu gösteriyor. Bu kişiler zorlukları, kendilerini kamçılayan bir şey olarak görüyor ve her şeyi olumlu bir ışıkta değerlendiriyorlar. Diğer insanlar daha *kaçıngan* bir zihinsel moda sahiptir. Bu kişiler zorlu durumlardan *kaçarlar* ve problemlerle yüzleşmek yerine sorunları inkâr ederler. Sadece sekiz hafta yapılan bilinçli farkındalık alıştırmalarının, insanları işe yaramaz *kaçıngan* moddan daha faydalı, yaratıcı, duygusal zekâsı yüksek olan *yaklaşım* moduna taşıdığı gösterilmiştir. Yaklaşım modu da kişiyi daha büyük bir anlam ve amaç hissine, sağlıklı ilişkilere ve verimli bir şekilde çalışma ve yönetme becerisine yöneltmektedir.

Mesela müşterilerimden biri olan orta ölçekli bir şirketin CEO'su kendini yalıtılmış ve stresli hissediyordu. Ona özel hazırlanmış bilinçli farkındalık teknikleri sayesinde kendini yenilemeye, işletmeyi daha bütüncül olarak görmeye, önemli kararlar almak için daha fazla zaman ayırmaya ve ekibiyle daha etkili bir şekilde iletişim kurmaya başladı. Şimdi, yenilenmeyi yaratmak için diğer stratejilerin yanı sıra her gün düzenli olarak 10 dakika bilinçli farkındalık alıştırması yapıyor.

Tekli-görevleri denemek: Çoklu-görev mitini keşfetmek

Günümüzde bunu herkes yapıyor: Yürürken mesaj yazıyor, telefonda konuşurken e-postalarımızı kontrol ediyoruz. İnsanlar verimli olmak için çoklu görev yapıyorlar ama çoğu zaman bu onları daha *verimsiz* yapıyor. Bilinçli farkındalık bakış açısından bakıldığında da dikkatiniz odaklanmış değil, dağınık oluyor.

Üst düzey üniversitelerin yaptığı pek çok araştırma, çoklu görevlerin verimsizliğe ve gereksiz strese yol açtığını gösteriyor. Çoklu görevlerden uzak durup bir defada sadece tek bir işe bilinçli odaklanmanın bazı faydaları şunlardır:

- **Anda yaşamak:** Eğlenceli bir araştırmada araştırmacılar parkta yürüyen insanlara tek tekerlekli bisikletle dolaşan bir palyaço görüp görmediklerini sordu. Telefonlarına yapışmış kişiler palyaçoyu görmemiş, diğerleri görmüştü!
- **Verimli olmak:** İki görev arasında gidip gelirken daha fazla zaman harcarsınız. Bir işi bitirip diğerine odaklanmak daha hızlıdır. Dikkatin yer değiştirmesi zaman ve enerji gerektirir ve odaklanma kapasitenizi düşürür. Bazı uzmanlar, çoklu görevler yüzünden üretkenliğin %40 azaldığını bulmuştur.
- **İlişkileri iyileştirmek:** Essex Üniversitesinde yapılan bir çalışma, bir kişiyle sohbet ederken bile telefonunuzun yanınızda olmasının olumsuz etkileri olduğunu buldu. Eşinize mümkün olduğunca bütün dikkatinizi verin. Çoğu insan eşine sadece bilinçli şekilde odaklanmanın bile ne kadar olumlu bir etkisi olduğunu fark etmiyor.
- **Stresi azaltmak:** Kaliforniya Üniversitesinde yapılan bir çalışmada ofis çalışanlarının çalışırken sürekli e-postalarını kontrol ettiklerinde kalp atış hızlarının sadece bir işe odaklanan kişilere kıyasla daha yüksek olduğunu bulmuştur.
- **Yaratıcı olmak:** Çoklu görev yaptığınızda hafıza kaynaklarınızı aşırı zorlarsınız. Yaratıcılığa yer kalmaz. 2010'da Chicago'da yapılan bir çalışmada çoklu görev yapanların problemlere yaratıcı çözümler bulmada zorlandıklarını göstermiştir.

Bırakarak bitirmek

Günün sonunda işi bırakmak size çok zor gelebilir. Belki eve geldiğinizde de düşündüğünüz tek şey iştir. Bütün akşamı öfkeyle iş arkadaşlarınız ve patronunuz hakkında konuşarak geçirebilirsiniz veya gün içinde bitirmeniz gerekenleri tamamlamak için evde de çalışmaya devam edebilirsiniz. Bu durum uykunuzun niteliğini ve niceliğini etkiler, ertesi gün için enerji seviyenizi düşürür. Bu talihsiz olumsuz döngü kontrolden çıkabilir.

Öğretmen stresini azaltmak

Öğretmen olmak dünyanın en stresli işlerinden biri olarak görülür. Ben, tam zamanlı öğretmenken neredeyse bütün zamanım dersleri planlamak ve defterlere not vermekle geçiyordu. Sabahın erken saatlerine kadar çalışıyor, güne sersem bir şekilde başlıyordum. Defterlere not vermiş oluyordum ama çocuklara bir faydam olmuyordu: Kolayca sabrım taşıyordu ve önemsiz şeylerden dağlar yaratıyordum. Küçük şeyleri kafaya takıyordum.

Eve geldiğimde 20 dakika meditasyon yaparak işe ait bütün endişe ve kaygıları bırakabiliyor ve akşamımın biraz daha eğlenceli olmasını sağlayabiliyordum. Önceliklerimi belirledim ve alıştırma yapmak ve sosyalleşmek için daha fazla zaman ayırdım. Meditasyon beni gereksiz stresten kurtardı, işimi ve hayatımı daha verimli bir şekilde organize etmeme yardımcı oldu.

İş ve ev arasında bir çizgi çizmeniz gerekir, özellikle de stres seviyeniz artış gösteriyorsa. Eve varır varmaz veya yolda meditasyon yapmak (Aşağıdaki bölüme bakın) bir şeyleri başarmak için sizi güçlendirir. Artık "yeter" diyorsunuz. Sınırlı zaman ve enerjiniz üzerindeki talep dalgasına karşı duruyorsunuz. Sağlığınız ve iyiliğiniz ve en nihayetinde de etrafınızdakiler için iyi bir şey yapıyorsunuz. Ve bırakıyorsunuz.

Günün sonunda en başarılı şekilde bırakmak için Bölüm 6'da anlatılan biçimsel bilinçli farkındalık meditasyonlarından birini seçin. Ya da hafif bir dikkatle ilgilenebileceğiniz bir spor ya da hobiye, beden ve zihin enerjinizi düzenleyen bir aktiviteye ve sizi dolaylı olarak sakinleştirecek olan bilinçli farkındalık alıştırmalarına başlayın.

Bilinçli Farkındalığı Hareket Hâlindeyken Kullanmak

Londra'nın yeraltı ulaşım sisteminde yurt dışından gelmiş olan insanları görmek beni çok eğlendiriyor. Hayretle trenlere bakıp bol bol fotoğraf çekiyorlar. Diğer yolcular onlara neredeyse tiksintiyle bakıyor, sonra başlarını kitap, gazete ya da telefonlarına gömüyorlar. İnsanlar tatildeyken anda yaşıyorlar ve anda yaşamak her zaman heyecan vericidir. Yeni ortam rutine bir farklılık getirir. Seyahat etmek bilinçli farkındalığı ana getirmenin başka bir yoludur.

Farkındalıkla yürümek

Şu soruyu bir süre düşünün: Size göre neler mucizevidir? Belki uzayın genişliğini şaşırtıcı buluyorsunuzdur; belki de en sevdiğiniz kitabı veya orkestrayı bir mucize olarak görüyorsunuz. Ya yürümeyi? Yürümek de bir mucizedir.

Bilim insanları, interneti işletecek ya da insanı aya indirecek kadar güçlü bilgisayarlar tasarlamayı başardılar ama dünyadaki hiçbir robot insan kadar akıcı yürüyemiyor. Eğer yürüyebiliyorsanız gerçekten şanslısınız. Yürüme denen mucizeyi düşünmek, yürüme meditasyonunun başlangıcıdır.

Normalde biçimsel yürüme meditasyonunda (Bölüm 6'da anlatılıyor) bir yere varmaya çalışmazsınız. Sadece attığınız her adımın farkında olarak minnetle, yavaşça ileri geri yürürsünüz. Ancak işe ya da başka bir yere yürürken bir amacınız vardır. Bir yere varmaya çalışıyorsunuzdur. Bu, bir zorluk yaratır çünkü zihniniz ne zaman varacağınızla, oraya varınca ne yapacağınızla ve zamanında varıp varamayacağınızla ilgilidir. Başka bir deyişle anda yaşamazsınız. Hedefe odaklanmak sizi şimdiki zamandan çıkarır.

Hedefi bırakma alıştırması yapın. Yürürken anda kalın. Mümkünse yüzünüze çarpan esintiyi hissedip adımlarınızın tadını çıkarın. İşte bu farkındalıktır. Dikkatinizi durmadan, tekrar tekrar şimdiki zamana geri getirin. İşte yürürken meditasyon yapıyorsunuz.

Bilinçli araba kullanmak

Eğer herkes bilinçli farkındalıkla araba kullansa dünya daha güvenli ve mutlu bir yer olurdu. Endişelenmeyin: Bu alıştırma için gözlerinizi kapamanız ya da transa geçmeniz gerekmiyor! Şu alıştırmayı deneyin. Bunu yaparken yaratıcı olmaktan çekinmeyin ve istediğiniz gibi uyarlama yapın. Ama bu kitabı araba kullanırken okumayın: Bu çok tehlikeli olur.

1. **Bilinçli araba kullanmaya karar verirken niyetinizi belirleyin.** Dikkat ve özenle araba kullanmaya karar verin. Yoldaki diğer insanlara karşı sabırlı ve nazik bir tutum benimseyin. Gideceğiniz yere varmak için bol zaman ayırın, böylece varış yerinize aşırı odaklanmazsınız.

2. **Sürücü koltuğuna oturup bir iki dakika bilinçli nefes alıştırması yapın.** Doğal nefesinizi olduğu hâliyle hissedin ve şimdiki zamana gelin.

3. **Arabanızı çalıştırın.** Arabanın ağırlığını ve büyüklüğünü hissedin. Boyutu ne olursa olsun sorumsuzca kullanırsanız çok büyük hasar verme veya bilinçli bir farkındalıkla ve zekice kullanırsanız çok faydalı olma potansiyeli olan muazzam güçte bir makine. Hedefinize doğru ilerlemeye başlayın.

4. **Uyanık olun.** Radyo veya CD çalar açmayın. Farkındalığınız geniş ve alıcı olsun. Etrafınızdaki diğer araçların ve insanların neler yaptığının farkında olun. Farkındalığınızı zorlayıp germek yerine yumuşak olmasına izin verin.

5. **Arabayı nasıl akıcı bir şekilde sürdüğünüzü görün.** Kademeli olarak fren yapın ve yüksek devirden kaçınıp aşırı gaz vermeyin. Bu şekilde araba kullanmak daha az stres vericidir ve yakıttan tasarruf sağlar.
6. **Ara sıra bedeninizi kontrol edin.** Bir gerilim hissedip hissetmediğinize bakın ve mümkünse bırakın veya bırakamıyorsanız sadece farkına varıp kabul edin. Gerilimle mücadele etmeniz ya da savaşmanız gerekmiyor.
7. **Diğer sürücülere sağlıklı bir nezaket gösterin.** Araba sürmek diğerlerine güvenmek ve iş birliği yapmakla ilgilidir.
8. **Hız limitlerinin içinde kalın.** Yapabiliyorsanız normaldeki hızınızdan daha yavaş gidin. Kısa sürede bu hızı sevmeye başlayacaksınız ve belki daha güvende olacaksınız.
9. **Kırmızı ışıklardan ve trafik sıkışıklığından faydalanın.** Bu trafik meditasyonudur! Bunlar, nefes almak için birer fırsat. Camdan dışarı bakıp gökyüzünü, ağaçları ve diğer insanları fark edin. Bu sizin için kaygı ve düş kırıklığı yaşanacak bir zamandan çok dinlenme zamanı olsun. Strese neden olan şeyin şartlar değil, o şartlara karşı takındığımız tutum olduğunu unutmayın. Sırf deneme için bilinçli farkındalık tutumu benimseyin, neler olacağına bakın. Tamamen farklı bir yaşam yolu keşfedeceksiniz.

Toplu taşıma araçlarında farkındalıkla seyahat etmek

Otobüs, tren ya da uçakla seyahat ediyorsanız ulaşımın aktif kontrolü sizde değildir, bu yüzden arkanıza yaslanıp bilinçli farkındalık alıştırması yapabilirsiniz. Çoğu insan kulaklıklarını takar veya bir şeyler okur ama meditasyon yapmak da bir seçenektir. Neden seyahat ederken alıştırma yapmıyorsunuz? Eğer toplu taşımayla işe gidip gelmek günlük rutininizin bir parçasıysa yönlendirilmiş bir meditasyon kaydı dinleyebilir veya sadece kendi kendinize meditasyon yapabilirsiniz. Meditasyonda çok derine ineceğinizi düşünüyorsanız saatinizdeki ya da telefonunuzdaki alarmı kurup durağınızı kaçırmayın.

Bu şekilde meditasyon yapmanın dezavantajı dikkat çelicilerdir. Ani fren veya yanınızda horlayıp duran biri dikkatinizi dağıtabilir. Esas meditasyonunuzu görece yatak odanız gibi sessiz ve rahat bir ortamda yapmanızı tavsiye ederim. Seyahat ederken yaptığınız meditasyon ikincil meditasyonunuz olsun. Nihayetinde bilinçli farkındalıkta dikkat çelici yoktur: Deneyimlediğiniz her şey bilinçli dikkatinizin nesnesi olabilir.

Hareket hâlindeyken deneyebileceğiniz bazı özel bilinçli farkındalık denemeleri:

1. **Bir duraktan diğerine kadar sırf eğlence olsun diye nefesinizin farkında olmaya devam edebilecek misiniz?** Bunu başarıp başarmamanız önemli değil: Bu sadece neler olacağını görmeniz için yapılan bir deney. Daha az mı yoksa fazla mı farkındasınız? Bilinçli farkında olmaya çalışırken daha az veya daha fazla çabalarsanız ne olur?

2. **Duyuruları ve dikkat çelicileri farkında olmanız gereken sesler olarak dinleyin.** Dikkat çeliciler meditasyon deneyiminizin bir parçası olsun. Sesi düşünmek yerine sesin tonunu, yüksekliğini ve tizliğini dinleyin. Bir müzik parçasını dinliyor gibi kulak verin.
3. **Nahoş olaylara tolerans gösterip gösteremediğinizi ve hatta bunları hoş karşılayıp karşılayamadığınızı görün.** Mesela, iki kişi yüksek sesle birbiriyle konuşuyorsa ya da biri çok yüksek sesle müzik dinliyorsa kendi reaksiyonunuzu fark edin. Nasıl bir düşünce, içinizde o duyguları harekete geçiriyor? Duyguyu nerede hissedebiliyorsunuz? Nefesinizin, bedeninizin o bölgesine girip çıktığını hayal ettiğinizde ne oluyor?
4. **Bilinçli farkındalığınızın gittiğiniz her yerde yürüyüşünüze dökülmesine izin verin.** Yürürken ayaklarınızın yerle temas ettiğini hissedin. Nefesinizin nasıl değiştiğini fark edin. Bedeninizin yürüyüşünüzün ritmine uymasına izin verin. Havanın teninizle temas edişinin tadını çıkarın.

Bilinçli Farkındalığı Evde Kullanmak

Bilinçli farkındalık meditasyonu ve alıştırması yapmak hem rahattır hem de gündelik aktivitelerin keyfini sürmenize yardımcı olur. O hâlde ev işlerini yük olarak görmek yerine, şimdiki anın tadını bu hâliyle çıkarmak için bir fırsat olarak görmeye başlayabilirsiniz.

Bilinçli farkındalıkla uyanmak

Uyandığınızda üç kez bilinçli nefes alın. Aldığınız her nefesi ve verdiğiniz her nefesi hissedin. İsterseniz denkleme, gülümseme de ekleyebilirsiniz. Şükrettiğiniz üç şeyi düşünün: Sevdiğiniz biri, eviniz, vücudunuz, yiyecekleriniz, herhangi bir şey olabilir. Sonra yavaşça kalkın. Güzelce gerinin. Kediler gerinme ustasıdır. Bir kedi olduğunuzu ve bütün gece yatağın sıcaklığı içinde sıkışıp kalmış olan kaslarınızın uzadığını hissedin. Eğer isterseniz biraz yoga veya tai chi yapın.

Sonra eğer yapabilirseniz biçimsel bilinçli meditasyon da yapın. Beş dakika bilinçli nefes alma, yirmi dakika oturma meditasyonu veya beden tarama meditasyonu yapabilirsiniz. Size hangisi uygunsa onu seçin.

Gündelik görevleri farkındalıkla yapmak

"Ev işi" sözcüğü rutin ev işlerini daha başlamadan tatsız hâle getirir. Ev işlerini tatlandırmak için toz-püskürtme, elektrikli süpürgeyle dans, paspasla hoplama veya ev parlatma gibi farklı bir isim takın!

Yemek dâhil gündelik işlerle ilgili en harika şey yavaş, tekrarlı, fiziksel görevler olmalarıdır. Bu, onları bilinçli farkındalık için ideal kılar. Bir işi yaparken daha kolay farkına varabilirsiniz. İşte nasıl başlayacağınıza dair bir iki örnek.

Bulaşık yıkamak

Evde çalışan bir danışanım bilinçli bulaşık yıkamanın dönüştürücü bir deneyim olduğunu fark ettiğini söyledi. İşte mola vermek istediğinde bulaşık yıkadığını ama bulaşık yıkarken bile işi düşündüğünü fark etmiş. Bulaşık yıkama işiyle bağlantı kurduğunda kendisini daha sakin, rahatlamış, yenilenmiş ve biraz daha yaratıcı iş yapmaya hazır hissetmiş.

Bir deneyin:

1. **Durumun farkında olun.** Biraz zaman ayırıp tabaklara bakın. Ne kadar kirliler? Lekeleri fark edin. Tabakların nasıl dizildiğine bakın. Hangi renkler var? Şimdi bedeninize girin. Fiziksel bedeniniz o anda ne hissediyor? Herhangi bir duygu hissedip hissetmediğinizin farkında olun – kızgın ya da öfkeli misiniz? Zihninizden ne tür düşünceler geçtiğini düşünün. Belki, "Bunları bitirince biraz rahatlarım." veya "Bu çok aptalca." diye düşünüyor olabilirsiniz.

2. **Temizliğe yavaşça başlayın.** Suyun sıcaklığını hissedin. Köpüklerin oluşumunu ve ışıkta yansıyan gökkuşaklarını fark edin. Ovalamaya her zamankinden daha az çaba harcayın. Bırakın temizliği sabun yapsın. Tabaklar temizlendiğinde köpükleri yıkayıp tabakların ne kadar temiz olduğuna bakın. Yağlı, lekeli bir tabağı tertemiz, parlayan bir tabağa nasıl dönüştürdüğünüzü görmek için kendinize izin verin. Şimdi bırakın. Tabağı kuruması için yana koyun. Yıkamaya devam ederken hayret hissiniz bir çocuğunki gibi olsun.

3. **Her tabağı ilk kez yıkıyormuş gibi yıkamaya çalışın.** İşi bitirme fikrini veya yapabileceğiniz başka şeyleri bir kenara bırakın.

4. **Bulaşığı bitirdiğinizde yaptığınız şeye bakın.** Tabaklara ve bilinçli farkındalığınız ve nazik hareketlerinizle nasıl dönüştüklerine bakın. Tabakları bilinçli farkındalıkla yıkadığınız ve böylece aynı zamanda zihninizi de eğittiğiniz için kendinizi tebrik edin.

Bütün meditasyonlar bilinçli bulaşık yıkama gibidir. Meditasyonda zihninizi nazik bir şekilde temizlersiniz. Dikkatiniz başka düşüncelere kayarsa bunun farkına varıp yavaşça geri getirirsiniz. Başıboş düşüncelerinizden geriye doğru attığınız her adım temizlik sürecidir.

Elektrik süpürgesiyle temizlik

İnsanların sık yaptığı bir başka aktivite olan elektrik süpürgesi kullanmak genellikle zihin başka şeylerle meşgulken yapılır. Yani aslında süpürme süreci deneyimlenmez. Süpürge yaparken bilinçli farkındalığı yaşamak için şu adımları deneyin:

1. **Temizlemek istediğiniz alanı fark ederek başlayın.** Nasıl görünüyor ve yer ne kadar kirli? Süpürmenizi engelleyecek nesneleri fark edin. Kendi fiziksel bedeninizin, duygularınızın ve aklınızdan geçen düşüncelerinizin bilincinde olun.
2. **Süpürgeyi durmadan bir kerede kullanabilmek için alanı açın.** Bu durup yeniden başlamanıza gerek kalmadan aktivitenin ritmine girmeniz için size zaman kazandırır, böylece odaklanmanıza yardımcı olur.
3. **Elektrik süpürgesini açın.** Sesi dinleyin, titreşimi kolunuzda hissedin. Süpürgeyi hareket ettirmeye başlayarak mümkünse sakin bir ritme girin ve bilinçli farkındalığınızı duyularınıza odaklamaya devam edin. Yapabilirseniz anda kalın ve dikkatiniz dağıldığında bunu fark edip şimdi ve buradaya geri dönün.
4. **Bitirdiğinizde düğmeyi kapatıp ne hissettiğinizi gözleyin.** Bu seferki süpürme işlemi normalden nasıl farklıydı? Çıkardığınız işe bakıp kendinizle gurur duyun.

Bilinçli yemek

Düzenli, günlük farkındalık alıştırmaları bilinçli yemenin önemli bir parçasıdır. Bu, üzerine bilinçli-yeme yaşam tarzını kurabileceğiniz bir temel oluşturur. Bilinçli farkındalık disiplini, duygu ve düşüncelerinizin farkına varmanızı sağlar. Belirli yiyecekleri yemenize neden olan durumları, düşünceleri ve duyguları fark etmeye başlarsınız.

Bilinçli yemeyi şöyle başarabilirsiniz:

1. **Dikkat çelicileri uzaklaştırın.** Televizyonu, radyoyu ve diğer elektronik aletleri kapayın. Gazeteleri, dergileri ve kitapları kaldırın. Gereken tek şey siz ve yemeğinizdir.
2. **Üç dakikalık bilinçli nefes alıştırması yapın.** Sırtınız dik oturun ama kaskatı durmayın. Nefesinizin duyumlarını hissedin. Alternatif olarak Bölüm 7'de verilen üç dakikalık nefeslenme alanı alıştırmasını yapabilirsiniz.
3. **Yemeğinizin farkına varın.** Tabağınızdaki renk yelpazesini fark edin. Kokusunu içinize çekin. Bugün yemeğiniz olduğu için ne kadar şanslı ve minnettar olduğunuzu hatırlayın.
4. **Bedeninizi gözleyin.** Ağzınız sulanıyor mu? Aç mısınız? Diğer duyguların farkında mısınız? Şu anda kafanızdan hangi düşünceler geçiyor? Bunları gerçekler yerine sadece düşünceler olarak görebiliyor musunuz?
5. **Şimdi yavaşça ağzınıza bir lokma alın.** Çiğnerken yiyeceğin tadını, kokusu ve dokusunu fark edin. Çiğnerken çatal bıçağınızı bırakın. Bu lokmayı iyice çiğneyene kadar yeni bir lokma almayın. Lokmayı ne zaman yutuyorsunuz? Lokmanın tamamını çiğnediniz mi?

6. **Hazır olduğunuzda aynı şekilde diğer lokmayı ağzınıza alın.** Bilinçli bir şekilde yemeye devam ederken midenizin ve doyma hissinin farkına varın. Yeterince yediğinizi hisseder hissetmez durun. Yavaş yediğiniz için her zamankinden daha çabuk doyduğunuzu hissedebilirsiniz.

7. **Doyduğunuz halde hâlâ yeme isteği duyuyorsanız üç dakikalık bilinçli nefes alıştırması daha yapın.** "Yemem gerek" düşüncesinin sadece bir düşünce olduğunu hatırlayın. Eğer bu, sizin için iyi olmayacaksa bu düşünceye itaat etmek zorunda değilsiniz.

Bir veya iki hafta boyunca bu şekilde yemeye çalışın ve etkisinin farkına varın.

İkinci açlık: Yeme probleminin üstesinden gelmek

Yemek yerken:

- Sağlıklı bir kiloyu sürdürebilmek için doğru miktarda yemek yiyin, ne az ne fazla.
- Günlük beslenme gereksiniminizi karşılamak için doğru türde yiyecekler yiyin.

Ancak sadece bu gereksinimleri karşılamak için yemiyor olabilirsiniz. Gerçekte şunlar için de yemek yiyor olabilirsiniz:

- Can sıkıntısından kurtulmak
- Öfke duygusuyla başa çıkmak
- İçinizdeki boşluk duygusunu doldurmak
- Belirli bir tada yönelik arzunuzu doyurmak (tatlı veya yağlı yiyecekler)
- Yüksek stres seviyesiyle başa çıkmak

Bu "rahatlatıcı" yeme tarzı veya bazen anıldığı şekliyle duygusal yeme, bilinçdışı seviyede işler ve sizde belirli bir yiyeceğe karşı istek uyandırır.

Duygusal yeme ikinci açlık gibidir. Psikolojik iyilik ihtiyacınızı gidermeye yöneliktir. Bu sırada yiyecekleri mideniz değil, duygularınız yiyordur. Bu, sağlıksız bir yeme döngüsüne yol açabilir. Olumsuz bir duygu yaşadığınızda bu duyguyla baş etmek için bir şeyler yersiniz. Bu, sizde geçici bir tatmin duygusu yaratır ama aradan uzun zaman geçmeden olumsuz duygu geri döner.

Bilinçli yeme, sizi yemeye iten içsel düşünceleriniz ve duygularınızın daha fazla farkına varmanız için bir yol sunar. Bilinçli farkındalık yoluyla bu ağı doğal bir şekilde çözersiniz ve kendiniz için doğru seçimler yaparak sağlıklı ve bilinçli şekilde nasıl yiyeceğinizi keşfetmeye başlarsınız.

Buna ek olarak şu stratejileri de deneyebilirsiniz:

- **Açlığa dair gerçeklik testi.** Yemek yemeden önce açlığınızın fiziksel mi duygusal mı olduğunu fark edin. Kısa bir süre önce yediyseniz ve karnınız guruldamıyorsa belki biraz daha bekleyebilir ve bu hissin geçip geçmeyeceğini görebilirsiniz.
- **Yiyecek günlüğü tutmak.** Birkaç hafta boyunca sadece her yediğinizi yazmak bile gözlerinizi açmaya yetebilir. Bu şekilde ortaya çıkan örüntüyü fark edebilirsiniz.
- **Can sıkıntısıyla başa çıkmak.** Can sıkıntısı mazeretiyle bir şeyler yemek yerine bilinçli yürümek veya bir arkadaşı aramak ve sohbetin gerçekten farkında olmak gibi bir aktivite yapmayı deneyebilirsiniz.
- **Abartılı diyetten kaçınmak.** Kendinizi bazı yiyeceklerden yoksun bırakarak o yiyeceğe karşı isteğinizi artırırsınız. Onun yerine ara sıra kendinizi bu yiyecekle ödüllendirin ve yiyeceği bilinçli yiyin. Hatta o yiyeceğin sadece tadına bakmak bile onu daha tatlı hâle getirir!

Dijital Çağda Bilinçli Farkındalıkla Yaşamak

Akıllı telefonum var ama pek de akıllı değil. Tam yeni kitabımı yazarken bana mesajlar gönderiyor. Araba sürerken çalıyor. Bağımlılık yapan doğası, uykuya dalmak üzereyken Facebook'a bakmam için beni çağırıyor.

Dijital çağın çok büyük faydaları var: Acil servislerde hayat kurtarmaktan bilgiyi dünyayla paylaşmaya kadar avantajları saymakla bitmez. Ama dijital çağda bilinçli farkındalık olmadan yaşamak sizi deli edebilir! Telefonunuzu ya da bilgisayarınızı ara sıra kapamazsanız dikkatiniz web siteleri, gelen mesajlar, sosyal medya, oyunlar ve çok daha fazlası tarafından ele geçirilebilir. Elektronik aletler gerçekten çok zorlayıcı olabiliyor.

Dijital çağın çok fazla geldiğini düşünüyorsanız kontrolünüzü tekrar ele almak için bu bölümdeki önerilere bakabilirsiniz.

Teknolojiye bağımlılık seviyenizi ölçün

Günümüzde insanlar telefonlarını çok fazla kullanıyorlar. Binin üzerinde müdürle yapılan yakın dönemli bir çalışmanın bulguları şöyle:

- %70'i telefonlarını kalkmalarından sonraki ilk yarım saat içinde kontrol ediyor.
- %56'sı telefonlarını yatmadan önceki bir saat içinde kontrol ediyor.
- %51'i tatildeyken telefonlarını sürekli kontrol ediyor.

Psikologlar dijital aletlerin aşırı kullanımını bağımlılık olarak adlandırmada tereddüt etse de bağımlılığın pek çok işareti mevcut: telefonu kontrol etmek için duyulan baskı, telefonunuza ulaşamadığınızda ortaya çıkan yoksunluk semptomları ve hayatınızın geri kalanında aşırı telefon kullanımının zararlı etkileri.

İşte size telefonunuza ne kadar bağımlı olduğunuzu görmeniz için benim geliştirdiğim eğlenceli bir test:

1. **Bir iş yapıyorsunuz ve diğer odada telefon çalıyor. Hangisini yaparsınız?**

   a. Önemsemezsiniz: Başkasınındır; sizinki normalde kapalıdır.

   b. Aldırmaz, sonra kontrol edersiniz.

   c. Rahatça gidip açarsınız.

   d. Telefona koşarken bir şeylere takılabilir ya da birinin ayağına basabilir ve yolunuza çıkanlara bağırabilirsiniz.

2. **Tatil planlıyorsunuz ama otelinizde Wi-Fi yok ve telefon çekmiyor. Gider misiniz?**

   a. Evet, neden olmasın.

   b. Oh, elektronik aletlerden kurtulma fırsatına bayılırım. Cennet!

   c. Muhtemelen gitmem.

   d. Asla! Telefonum ya da bilgisayarım olmadan nasıl tatil yapabilirim? Bu çok saçma. Telefonun çekmesi ve 7/24 süper hızlı internetimin olması çok önemli.

3. **Telefonunuz şu anda nerede?**

   a. Neyim? Oh, telefonum... şey, hiçbir fikrim yok. Aslında telefonum olduğundan bile emin değilim.

   b. Buralarda bir yerdedir.

   c. Bu odada.

   d. İşte burada. Benim güzel telefonum. Mmm, çok seviyorum onu!

4. **Telefonu ne için kullanıyorsunuz?**

   a. Aramak için tabii ki. Telefon başka ne içindir ki?

   b. Ara sıra arama yapmak ve mesajlaşmak için. Esas olarak acil durumlar için.

   c. Aramalar ve mesajlar için. Bazen e-posta almak için. Birkaç da resim.

   d. Her şey. Bu benim hayatım! Facebook, Twiter, WhatsApp, Instagram, Snapchat, e-posta, mesaj, video, oyun, fitnes, Skype. Oh evet, bir de ara sıra arama yapmak için.

5. Uyurken telefonunuz yanınızda mı olur?

a. Asla!

b. Bazen. Ya da sadece alarm için. Akşam son olarak, sabah ilk iş olarak telefonuma bakmam.

c. Sıklıkla. Ara sıra mesaj gönderir, sabah ilk iş telefonuma bakarım.

d. Her gece. Telefonumla uyurum. Uykuya dalmadan önce baktığım son şey, uyandığımda gördüğüm ilk şeydir. Telefonum benim ruh ikizim.

Skorlarınızı toplayın: a-1 puan, b-2 puan, c-3 puan, d-4 puan.

5-10 puan: Telefonunuza gerçekten bağımlı değilsiniz – muhtemelen meditasyon yapmakla çok meşgulsünüz.

11-15 puan: Telefonunuzu seviyorsunuz ama fazla değil. Hâlâ kontrol sizde ve onsuz rahat yaşayabiliyorsunuz.

16-18 puan: Pek çok şey için telefonunuza bağımlısınız. Ara sıra telefonunuza biraz mola vermek isteyebilirsiniz.

19-20 puan: Telefonunuzu seviyorsunuz. Ona evlilik teklifi ettiniz mi? Telefonunuzu kaybederseniz ne olur? Ya da çalınırsa? Gün içinde onsuz biraz zaman geçirmeye ve telefonunuz olmadan bilinçli yürüyüş yapmaya veya gerinmeye veya oturup meditasyon yapmaya özen gösterin. Telefon kullanımınızın kontrolden çıktığını düşünüyorsanız aşağıdaki bölümdeki ipuçlarından faydalanabilirsiniz.

Kontrolü geri almak için bilinçli farkındalığı kullanmak

Elektronik aletleri işiniz ve sosyal yaşamınız üzerinde olumsuz etkisi olacak kadar çok kullanıyorsanız kontrolü ele alma zamanı gelmiş demektir.

Dijital aletlerin aşırı kullanımıyla pek çok şekilde baş edebilirsiniz. Sandığınız kadar zor değil. Hatta bu stratejilerden bazılarını kullanmaya bir kez başladıktan sonra cep telefonunuza bakmayı istemediğinizi bile görebilirsiniz.

İşte deneyebileceğiniz bazı teknikler:

- **Başka aktivitelerle ilgilenin.** Örgü örme, bahçıvanlık veya enstrüman çalma gibi yeni bir hobiyle düzenli olarak ilgilenebilirsiniz. Hobinize bilinçli dikkat yönelterek ve telefonunuzu ve bilgisayarınızı gözden uzak bir yerde tutarak daha fazla bilinçli farkındalık geliştirebilirsiniz. Ayrıca birkaç ev işini de halledebilirsiniz. İşler bitince kendinizi iyi hissedersiniz.

Tekrar ediyorum, aletleri kapalı bırakın ve işe odaklanmaya çalışın. Bütün dikkatinizle ve yüzünüzde gülümsemeyle yemek masasını cilalamak veya çalışma masanızı düzenlemek rahatlatıcı ve eğlenceli olabilir.

- **Uçak modunu iyi kullanın veya telefonunuzu kapatın.** Yapmam gereken önemli bir iş olduğunda telefonumu kapamaya ya da uçak moduna almaya gayret ederim. Bu şekilde rahatsız edilmem. iPhone'un "rahatsız etmeyin" diye yeni bir modu bile var. Bu, aramaların ve uyarıların gelmesini engelliyor. Bu yüzden arama ya da mesajların gelmesini otomatik olarak engellemek için akşam 9'dan sabah 8'e kadar telefonumu "rahatsız etmeyin" moduna alıyorum.
- **Sınır koyun.** Yatmadan önce ekranlara çok fazla bakmamak önemlidir. Televizyon, bilgisayar ve telefon, beyninize henüz gündüz olduğunu söyleyen bir ışık yayar. O zaman uykuya dalmada zorluk yaşarsınız ve yorgun uyanırsınız. Ayrıca gün içinde de rahatsız edilmek istemediğiniz zamanlar olabilir. Mesela parkta yürürken telefonunuzu kapatıp doğanın ve etrafınızdaki insanların keyfini çıkarın. Ve tabii ki arkadaşlarınızla veya ailenizle birlikte olduğunuzda ya da yemek yerken telefonunuzu kapatın ya da gözden uzak bir yere koyun. Kendinizi telefonunuzdan uzaklaştırma düşüncesi size zor geliyorsa bir kez deneyip neler olacağına bakın. Elektronik aletlerinizi bırakmak sonunda sizi özgür hissettirebilir.
- **Bildirimleri kapatın.** Her e-posta gelişinde bilgisayarınız ötüyor mu? Sosyal medyada biri size bir şey yazdığında telefonunuz haber veriyor mu? Eğer öyleyse dikkatiniz sürekli çelinir. Siz, bir işle meşgulken bir diğeri dikkatinizi çeler. Siz dikkatinizi ne kadar çok farklı yerlere çevirirseniz bilinçli farkındalığınız o kadar az gelişir. Bildirimleri mümkün olduğunca kapatın. Bu şekilde farkındalıkla yapmanız gereken şeylere odaklanabilirsiniz.
- **Hata yaptığınızda kendinize karşı nazik olun.** Son bir saati işinizi yapmak yerine internette takılarak geçirdiğiniz zaman düş kırıklığı hissettiğiniz oldu mu? Benim oldu. Ama sonunda bu yaptığınızı fark ettiğinizde kendinizi çok fazla hırpalamayın. Sorun yok. Herkesin çalışamadığı ve dikkatinin dağıldığı zamanlar olur. Kendi kendinize, "Sorun yok." deyin. "Bilgisayar ve telefona biraz mola verip bilinçli yürüyüş yapayım. Sonra gülümseyerek geri döner ve elimdeki işi bitiririm. Bugünlerde herkes teknolojiye kendini kaptırmış durumda."

Teknolojiyi bilinçli farkındalığı güçlendirmek için kullanmak

Bilinçli farkındalığınızı artırmanın yollarını arıyorsanız teknolojiden tamamen uzak durabilirsiniz. Bu anlaşılabilir bir şey. Teknoloji kullanımı dikkatinizi dağıtıyor. Ama dijital teknoloji kullanımı gündelik hayatınızın bir parçası

olabilir. Telefonu uzun bir süre kapamak başarması imkânsız bir iş gibi görünebilir. Böyle bir durumda bilinçli farkındalık uygulamalarını, web sitelerini ve daha fazlasını kullanmanızı öneririm.

Telefon ve tablet gibi mobil aletler için olan uygulamaları indirip kullanabilirsiniz. App store'da "bilinçli farkındalık" veya "meditasyon" sözcüklerini arayın, bir sürü kaynak bulacaksınız. Dilediğinizi seçin. Her hafta yeni uygulamalar çıkıyor.

Sosyal medyayı çok kullanıyorsanız bilinçli farkındalık resimleri, tweet'leri atan kişi veya kurumları takip edin, bunun size daha fazla yardımı olacaktır. Ben tweeter'da Twitter @shamashalidina ve Facebook'ta `www.facebook.com/shamashalidine`*'da* bu hizmetleri sunuyorum. Bana merhaba diyebilirsiniz! *Mindful* dergisi de "farkındalık engelleyicileri"ni sunuyor. Bu, bilinçsizliği bırakıp bilinçli farkındalığınızı şu ana yönlendirmenizi hatırlatan bir uygulama. Farkındalık engelleyicilerini Twitter'da bulabilirsiniz: @MindInterrupter.

İşinize bilinçli bir şekilde odaklanmanıza yardımcı olması için yazılım da kullanabilirsiniz. Benim odaklanmama ve bilgisayarımda çalışırken verimli olmama yardımcı olan en sevdiğim bedava yazılımın adı Self Control. Apple Mac bilgisayarlarda bedava kullanabilirsiniz. Windows PC'ler için de aynı şekilde yazılımlar var.

Mesela ben, bugün birkaç saat boyunca bu yazıyı yazmaya odaklanmak istedim. Bunun için Self Control programını açtım. Sonra mola verip bir saat için tekrar açtım. O bir saat için neyi engelleyeceğime ben karar veriyorum. Mesela ben kendim için bütün sosyal medya sitelerini ve e-postamı engelliyorum. Bu iki alan engellenince yazılarıma bilinçli bir şekilde odaklanabiliyorum.

Bölüm 9

Kendi Bilinçli Farkındalık Rutininizi Oluşturun

Bu Bölümde

- Klinik açıdan kanıtlanmış sekiz haftalık kursu keşfedecek,
- İhtiyaçlarınızı karşılayacak alıştırmaları oluşturacak,
- Bilinçli farkındalığınızı derinleştirmenin yollarını bulacaksınız.

Yeni bir dil öğrenmek zaman, çaba ve sabır gerektirir. Kendinizi adamanız ve aynı zamanda hızlı bir gelişim beklememeniz gerekir. Düzenli, tercihen her gün alıştırma yapmaya çalışırsınız. CD'leri, kitapları, televizyon programlarını, videoları, web sitelerini veya bir hocayı kullanarak -hayat tarzınıza ve öğrenme yönteminize hangisi uyuyorsa- bu dili öğrenebilirsiniz. Düzenli alıştırma yaptığınız ve doğru bir taahhüt, niyet ve tutum içinde olduğunuz sürece pek çok farklı şekilde başlayabilirsiniz (Tutumlarınızı ve niyetinizi beslemek için 4 ve 5. bölümlere bakabilirsiniz). Bilinçli farkındalık alıştırmasını her gün yapmak zor geliyorsa yalnız değilsiniz; farklı bir yaklaşım deneyebilir, alıştırma yönteminizi ayarlayabilir, olası engelleri keşfedebilir ve bilinçli farkındalığın dilini keşfederken destek isteyebilirsiniz.

Bir dil öğrenirken mesela öğrendiğiniz sözcük sayısıyla ilerleyişinizi ölçebilirsiniz ama bilinçli farkındalıkta gelişimi bu kadar kolay ölçemezsiniz çünkü bilinçli farkındalık sizi gelişim arayışını durdurmaya davet eder. Bilinçli farkındalık şu anda nerede olduğunuz ve bunun sizin için anlamının ne olduğuyla ilgilidir. Ne kadar zamandır bilinçli farkındalık yapıyor olursanız olun, şimdiki zaman hep aynı ama her zaman taze, yeni ve olasılıklarla doludur.

Bu bölümde, sekiz haftalık bilinçli farkındalık temelli stres azaltma kursunu tanıtıyorum. Burada bilinçli farkındalığın hangi unsurunun pratik yapmanız için en iyisi olduğuna nasıl karar vereceğinizi keşfediyoruz. Bilinçli farkındalık meditasyonunuzu derinleştirmek istiyorsanız kullanabileceğiniz bazı fikirler de veriyorum.

Kanıta Dayalı Bilinçli Farkındalık Kursunu Denemek

Belki de en fazla kanıtlanmış stres azaltma kursu, orijinal olarak Massachusetts Üniversitesi Tıp Fakültesindeki stres azaltma kliniğinde Jon Kabat-Zinn tarafından geliştirilen *bilinçli farkındalık temelli stres azaltma [Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)]* adlı sekiz haftalık programdır. Kursun etkisi, binlerce insan üzerinde defalarca araştırılmış ve stresi azalttığı kanıtlanmıştır. Bu yüzden tavsiye edilen uygulamaları denemeye değer. Sekiz haftadan sonra bir değişiklik olmadığını hissediyor ve bilinçli farkındalığın size uygun olmadığını düşünüyorsanız alıştırma yapmayı bırakabilirsiniz. Programın faydasını görüyorsanız, çeşitli meditasyon tekniklerini denedikten sonra kendi alıştırma rutininizi geliştirebilirsiniz.

Programa, yargınızı askıya alıp tavsiye edilen alıştırmaları sekiz hafta boyunca yapma sözü vererek başlayın. Ondan sonra bilinçli farkındalığın sizin için uygun olup olmadığına karar verin. Hayatınızdaki kişilerin yardımını veya en azından her gün bilinçli farkındalık meditasyonu yapmanız için size alan tanımalarını istemek sekiz hafta boyunca sizi destekler. Sekiz haftalık gelişiminizi, ortaya çıkan düşünce ve duyguları kaydetmek için yanınızda bir günlük bulundurun.

Zihin-beden bağlantısını kurmak

Heal (şifa) sözcüğünün kökü gerçek anlamıyla "bütün yapmak"tır. Bilinçli farkındalık meditasyonu sizi; bütün ve tam olma hissine, neyiniz olursa olsun olduğunuz hâlinizle kendinizdeki mükemmelliği görme hissine götürür.

Modern tıbbın insan olmanın bütünlüğünü bozmasının yollarından biri beden ve zihni iki ayrı varlık olarak bölmesidir. Daha önceden tutumlarınızın, görüşlerinizin ve inançlarınızın fiziksel sağlığınızı etkilediği düşünülmüyordu. Şimdiyse tutumlarınızla fiziksel sağlığınız ve iyiliğiniz arasında bir bağ olduğunu gösteren bol miktarda kanıt bulunuyor. Bu bağlamda şifa, zihin ve beden arasındaki bağı bütünleştirmek, zihin ve bedeni aynı varlığın iki parçası olarak görmek anlamına geliyor. Bilinçli farkındalık alıştırması yaparak zihninizin; nefes hızınızdan, iş arkadaşlarınıza nasıl davrandığınıza kadar her şeyi nasıl etkilediğini ve pazartesi başladığınız çılgınca koşuşturmanın çarşamba günü nasıl grip semptomlarınızı kötüleştirebildiğini görebilirsiniz. Bu, sizin bazı şeyleri düşünerek kendinizi hasta ettiğiniz anlamına değil, beden işlevlerinizin yaşadığınız stres seviyesine bağlı olduğu anlamına gelir.

İlk Hafta: Otomatik pilotu anlamak

Otomatik pilotu sandığınızdan daha fazla kullanıyor olabilirsiniz. Uzun süre araba kullandığınızda düşünceler, endişeler veya hayaller içinde kaybolduğunuzu fark ettiğiniz olmuştur. Bu, bir süre için sorun olmayabilir ama eğer bütün hayatınız otomatik olarak devam ediyorsa gösteriyi kaçırıyorsunuz demektir. Zihniniz aynı eski konuları düşünür, siz farkına bile varmadan stresiniz katlanır. Bilinçli farkındalık ise otomatik pilotun aksine size bir seçim sunarak durumlara yanıt verme olasılığına yer açar. Bu, zihninizin mekanik, reaktif ve alışık olduğu örüntülerden özgürleşmenizi sağlar (Otomatik pilotta yaşamanın üstesinden gelmek için Bölüm 5'e bakın.)

İlk haftanın alıştırması şöyle:

- Haftaya, Bölüm 6'da anlatılan "meyve yeme" meditasyonuyla başlayın. Alıştırmanın üzerinizde nasıl bir etkisi olduğunu günlüğünüze kaydedin. Otomatik pilotta iş görmenin gündelik hayatınız üzerindeki etkilerini düşünün. Neyi kaçırıyorsunuz? Farkında olmayışın kendiniz, diğerleri ve dünyayla olan ilişkinizin yanı sıra düşünceleriniz, duygularınız ve bedeniniz üzerinde nasıl bir etkisi var?
- Ses kaydını da kullanarak beden taraması meditasyonunu (Bölüm 6'da anlatılıyor) her gün yapın. Kaydı dinleyin ve yönlendirmeleri olabildiğince takip edin. Her gün alıştırma yapıp yapmadığınızı ve meditasyonu nasıl bulduğunuzu not alın. Hoşunuza gitmezse endişelenmeyin; devam edin. Sizin için hangisinin en iyi olduğunu görmek için beden taramasını günün farklı zamanlarında deneyin.
- Bilinçli farkındalık alıştırması yapmak için günlük rutin bir aktivite seçin. Dişlerinizi fırçalamak, duş almak, giyinmek, yürümek, araba sürmek, eşinizle konuşmak, yemek pişirmek, temizlik veya aklınıza ne gelirse o olabilir. Deneyiminize merak katın. Önemli olan ne seçtiğiniz değil, yaptığınız şeyin farkında olmaya kendinizi adamanızdır.

İkinci Hafta: Engellerle başa çıkmak

Gündelik meditasyon alıştırması çok zorlayıcı olabilir. Meditasyon sıkışıp kalmış pek çok duygu ve düşüncenin, genellikle de sizin en çok kaçındıklarınızın yüzeye çıkması için alan sağlar. Zihnin, deneyimleri iyi ve kötü diye yargılamak gibi bir eğilimi vardır. Bilinçli farkındalık, bu yargıların farkında olmak ve onları bırakmaktır. En önemli şey deneyiminiz ne olursa olsun alıştırma yapmaya devam etmek ve alıştırmaları yapamadığınızda kendinize yüklenmemektir. Onun yerine nazik bir şekilde insan olarak

kusursuz olmadığınızı anlamanız gerekir. Kendinizi toplayıp hazır olduğunuzda tekrar deneyin.

Beden taraması veya diğer meditasyonların amacı rahatlama değildir, bu yüzden kendinizi süper rahatlamış hissetmiyorsanız endişelenmeyin. Amaç, deneyiminiz her neyse onun farkında olmaktır. Deneyiminiz tatsız olabilir ve seansın sonuna kadar daha da gerilebilirsiniz ama bu, yine de her meditasyon kadar iyidir; zihniniz duygusal "detoks" yapıyor olabilir, kim bilir? Sadece sabırlı olun ve deneyiminizi yargılamamaya çalışın.

İkinci haftanın alıştırması şöyle:

- MP3 dinleyerek beden taramasına devam edin. Artık size göre meditasyon yapmak için en iyi zamanın hangisi olduğunu biliyorsunuz. Ona sadık kalın. Beden taraması deneyiminin sizin için nasıl olduğuna dair günlüğünüze her gün bir cümle de olsa not alın.
- İlk hafta seçtiğinize ek olarak bilinçli farkındalıkla yapılacak başka bir günlük rutin aktivite seçin. Aktiviteye başlamadan önce bir iki kez nefes alın. Duyularınızla bağlantı kurun, zihninizde dolaşan duygu ve düşüncelerin farkına varın.
- Rahat bir yere oturup nefesinizin verdiği duyumları hissederek on dakika nefesinizin farkına varma alıştırması yapın. Zihniniz dağılırsa bunu fark ettiğiniz için kendinizi tebrik edip dikkatinizi nazik bir şekilde nefes duyumuna geri getirin. Öz eleştiriye dikkat vermekten kaçının; eğer eleştirel olduğunuzun farkına varırsanız bu olumsuz düşünceyi de sıradan bir düşünce gibi fark edip dikkatinizi nefesinize verin. Bilinçli nefes alıştırması yapmanın ayrıntıları için Bölüm 6'ya bakın.
- Güzel olayları yazmak için bir günlüğe başlayıp hoş bir şey yaşadığınızda düşünce, duygu ve beden duyumlarınızı olabildiğince ayrıntılı bir şekilde yazın. Böylece güzel deneyimlere otomatik olarak nasıl reaksiyon verdiğinizin daha fazla farkında olursunuz. Bunu nasıl yapacağınızı görmek için Bölüm 13'e bakın.

Üçüncü Hafta: Hareket hâlindeyken bilinçli olmak

Bilinçli farkındalığın güzelliklerinden bir tanesi bilinçli farkında olmak için hareketsiz oturmak zorunda olmamanızdır. Bu hafta, bilinçli farkındalığı hareket hâlindeyken keşfetmeniz için bir fırsat olabilir. Bu, ayrıca nefesinize odaklanmanın gücü üzerinde düşünmeniz için de bir fırsat. Nefes, dayanak noktanız olarak iş görebilir: dikkatinizi şimdiki zamana çekmek için hemen yanınızda olan, her zaman erişebileceğiniz bir yer. Zorlayıcı bir şeye odaklanırken nefesinizin farkında olmak zorluğu farklı bir açıdan görebilmenizi sağlar, gerilimi biraz yumuşatır.

Üçüncü hafta şu alıştırmayı deneyin:

- Bir, üç ve beşinci gün 30 dakika bilinçli yürüyüş veya gerinme alıştırması yapın. Pek çok insan yoga veya tai chi'yle bilinçli farkındalığını geliştirmekten hoşlanır (Bunun yollarını öğrenmek için Georg Feuerstein ve Larry Payne'in yazdığı *Yoga for Dummies'e* veya Therese Iknoian *Tai Chi for Dummies'*e bakın).
- İki, dört ve altıncı günlerde MP3 kullanarak beden taraması alıştırması yapın.
- Günde üç kez üç dakikalık nefeslenme alanı adlı mini meditasyonu yaparak başlayın (Bölüm 7'de açıklanıyor). Alıştırmayı ne zaman yapmayı istediğinize hafta başında karar verirseniz nefeslenme alanı alıştırması yapmayı hatırlamanız daha olasıdır.
- Her gün tatsız olaylar günlüğü tutun (Ayrıntılar için Bölüm 13'e bakın). Bu, her gün sizin için tatsız olan bir şeyi ve o sırada bedeninizdeki duyumu, aklınızdan geçen düşünceleri ve duygusal açıdan ne hissettiğinizi yazmak anlamına gelir.

Dördüncü Hafta: Anda kalın

Bu hafta, şimdiki zamana odaklanın. Bu anın kalitesini düşünün. Geçmiş veya geleceği düşünmeyle karşılaştırın. Şimdi ve buradaya odaklanmanın duygu ve düşünceleriniz üzerinde nasıl bir etkisi var?

Deneyime şu üç yoldan biriyle reaksiyon verirsiniz:

- Hoş deneyimlere odaklanmak
- Tatsız deneyimlerden kaçınmak
- Günlük deneyimlere kayıtsızlık

Hoş deneyimlere tutunmak onları kaybettiğinizde ne olacağı korkusuna yol açar. Tatsız deneyimlerden kaçınmak ne zaman kendinizi kötü hissetseniz stres yaşamanıza neden olur. Nötr olaylarla karşılaştığınızda otomatik pilota almanız hayatta olma mucizesini ve gizemini kaçırmanıza yol açar.

Bu hafta nahoş deneyimlerden kaçınmaya odaklanın. Siz de gezegendeki herkes gibi zaman zaman zorluk yaşarsınız. Önemli olan soru, bu zorlukları *nasıl* karşıladığınızdır: Duygularınızdan kaçıyor musunuz, duygularınızı bastırıyor ya da onlarla savaşıyor musunuz? Başka bir yol var mı? Zorluklarla nasıl karşılaşırsanız karşılaşın sürecin daha fazla farkında olduğunuzda reaksiyonlarınız çok yavaş bir şekilde kendi kendine çözülmeye başlar. Stresinizi artırmak yerine azaltan bir şekilde yanıt verme olasılığını düşünmeye başlarsınız.

İşte dördüncü haftanın alıştırması:

- Bir, üç ve beşinci günlerde 15 dakika bilinçli hareket -gerinme ya da yürüme- ardından 15 dakika bilinçli nefes alma alıştırması yapın.
- İki, dört ve altıncı günlerde Bölüm 6'da anlatıldığı gibi MP3 kullanarak 30 dakika yönlendirilmiş oturma meditasyonu yapın.
- Önceden belirlediğiniz zamanlarda günde üç kez nefeslenme alanı meditasyonu yapın.
- Ayrıca tatsız bir şey olduğunda üç dakika nefeslenme alanı alıştırması yapın. Meditasyonun deneyimlerinizin üzerinde nasıl bir etkisi olduğunu günlüğünüze yazın.
- Stresli zamanları fark edin. Strese nasıl reaksiyon veriyorsunuz? Stresi engelliyor, ona direniyor ya da bastırıyor musunuz? Vücudunuzda neler olduğunun farkına varın. Strese belirli şekilde reaksiyon verdiğinizde sizde neler oluyor? Zorlukla anda kalmanın tepkiniz üzerinde nasıl bir etkisi var? Stresle ilişkinizi derinden merak edin.

Beşinci Hafta: Kabulü Kucaklamak

Bu hafta bir şeyleri hemen değiştirmeye çalışmak yerine her şeyin olduğu gibi kalmasına izin vermeyi deneyin. Mesela, biri sizi sinir ettiğinde hemen reaksiyon vermek yerine sadece kızgınlık duygusuyla kalın. Duyguyu vücudunuzda hissedin ve otomatik düşüncelerinizi fark edin. Eğer başınız ağrıyorsa, ağrının olduğu gibi kalmasına izin verirseniz ne olacağına bakın, ağrının artıp azalmasını izleyin. İzin vermenin, kabul etmenin ve onaylamanın hoş ve nahoş duyumlar üzerinde nasıl bir etkisi var?

Biraz daha rahatlamak istiyorsanız ilk adım her şeyin her nasılsa öyle olmasına izin vermektir. Düş kırıklığına uğradıysanız duyguyu zaten hissediyorsunuzdur, bu yüzden bunun için de ayrıca düş kırıklığına uğramak yerine düş kırıklığını kabul etmeye çalışın. Düş kırıklığıyla birlikte gelen düşünce, duygu ve bedensel duyumları fark edin. Kendi kendinize, "Sorun yok: Olan her neyse, önemli değil. Duygu zaten burada. Sadece hissedeyim." deyin.

Kabul teslim olmak değildir: Zorluktan kaçmak yerine onunla yüzleşiyorsunuz. Bilinçli farkındalık, kendinizi değişimin asla olmayacağı bir duruma sokmak yerine farkındalığı kabul edip değişimin bir yolu olarak kullanmayı içerir.

Beşinci hafta bu alıştırmayı deneyin:

- MP3'le yönlendirilmiş oturma meditasyonu yapın, düşüncelere, duygulara ve bedensel duyumlara nasıl reaksiyon verdiğinizi fark edin. Gözlemlerinizi günlüğünüze kaydedin.

- Günde üç kez üç dakikalık nefeslenme alanı meditasyonu yapın. Yemek zamanları, uyumadan hemen önce ve sonra gibi gündelik aktivitelerinizle bağdaştırmaya çalışın.
- Bir zorluk yaşadığınızda üç dakikalık nefeslenme alanı alıştırması yapın. Bu alıştırmayı duygu ve düşüncelerinizden kurtulmak yerine onları keşfetmek için kullanın.
- Meditasyon sırasında ortaya çıksın çıkmasın zorlayıcı durumlara daha kontrollü bir şekilde tepki vermekle, kontrolsüzce reaksiyon vermek arasındaki farkı keşfedin. Reaksiyonlarınızın ve onları harekete geçiren duygu ve düşüncelerinizin daha fazla farkına varın.

Altıncı Hafta: Düşüncelerin yalnızca düşünce olduğunu fark edin

"Benden nefret ediyor." ya da "Bunu yapamam." gibi bir şey düşündüğünüzde bunu bir gerçek olarak kabul edersiniz. Bilincinizde beliriveren her düşüncenin mutlak doğru olduğuna inanabilirsiniz. Zihniniz olumsuz veya işe yaramaz düşünceleri birden bire ortaya çıkarma alışkanlığındaysa düşünce ve imajları gerçekler olarak kabul etmenin stresli sonuçları olur. Ancak kendinizi bu yükten kurtarabilirsiniz. Bir şeylerin yerini değiştirin ve düşünceleri gerçekler yerine otomatik, koşullu reaksiyonlar olarak görmeyi deneyin. Düşünce ve imajların geçerliliğini sorgulayın. Becerebilirseniz düşüncelerinizden geri çekilip düşüncelerinizi sizmişsiniz veya gerçeklikmiş gibi ele almayın. Sadece gelip gitmelerini seyredin ve bunun etkisini gözleyin.

Düşünceler sadece düşüncedir, gerçek değil. Düşünceler zihinsel olaylardır. Siz düşünceleriniz değilsiniz.

Zorlandığınızı hissettiğinizde Bölüm 13'ü okuyun ve hangi tür düşüncelerin ortaya çıktığını belirleyin.

Altıncı haftanın alıştırmasını yapın:

- Şimdi alıştırmaları, dilediğiniz gibi karıştırıp eşleştirmeye başlayabilirsiniz. Oturma meditasyonu, beden taraması ve bilinçli hareketi birleştirip günde 30-45 dakika yapın. Süreyi iki ya da üç bölüme ayırabilir ve gün içine yayabilirsiniz. Bazı günler MP3 kullanmak istemeyebilirsiniz.
- Günde üç kez üç dakikalık nefeslenme alanı alıştırması yapın ve bir zorluk yaşadığınızda ek alıştırma yapın. Tekrarlayan örüntüleri fark edin, bilinçli nefes almanın bedeniniz üzerindeki etkilerine dikkat edin ve bilinçli farkındalığın daha sonra karşılaştığınız her şeye yayılmasına izin verin.
- Zaman ayırabilirseniz sessiz bilinçli farkındalık meditasyonu günü yapın. Böyle bir günü nasıl planlayabileceğinizi görmek için "Bilinçli farkındalık için bir gün ayırın." başlıklı bölüme bakın.

Yedinci Hafta: Kendinize bakmak

An be an, gün be gün yapmayı seçtiğiniz aktiviteler kendinizi nasıl hissettiğinizi güçlü bir şekilde etkiler. Sizi yükselten ve sizi tüketen aktivitelerin farkına vararak kendinize en iyi şekilde bakabileceğiniz seçimleri yapabilirsiniz.

İşte Yedinci hafta alıştırmalarınız:

- Beden taraması, oturma meditasyonu veya meditasyonların karışımı gibi istediğiniz biçimsel bir bilinçli farkındalık meditasyonunu seçin ve MP3'le veya onsuz her gün yapın.
- Üç dakikalık nefeslenme alanı alıştırmasını günde üç kez ve bir zorluk yaşadığınızda yapmaya devam edin. Bir zorluk sırasında ve sonrasında akıllıca bir seçim yapın.
- Aşırı stres altındayken sıcak basması veya sabırsız davranma gibi yaşadığınız uyarı işaretlerini günlüğünüze yazarak bir stres uyarı sistemi tasarlayın. Sonra stresi azaltmak için mini meditasyon, yürüyüşe çıkmak veya bir arkadaşla konuşmak gibi izleyebileceğiniz bir aksiyon planı hazırlayın. Bir dahaki sefere aşırı stres hissettiğinizde aksiyon planınızı uygulayıp etkilerini fark edin.

Sekizinci Hafta: Düşünme ve değişim

Bazen bir problemle karşılaştığınızda ne kadar uğraşırsanız uğraşın, problemi çözmek için ne kadar çaba harcarsanız harcayın zorluğun içinde sıkışıp kalırsınız. Hiçbir şey işe yaramaz görünür. Denemeye devam ederseniz daha fazla yorulursunuz ve çözüme yaklaşmaktan çok uzaklaşırsınız. Böyle durumlarda sorunu çözmeye çalışmayı bırakın ve durumu şimdilik kabul edin. Kendinize gösterdiğiniz bu nezaket davranışıyla çözüm gelebilir de gelmeyebilir de. Ama kendinizi daha az öfkeli, daha az düş kırıklığı içinde, daha az stresli veya depresif hissedersiniz. Mücadele etmeye devam ettiğinizdeyse çaresizlik hissi doğar ve bunun hiçbir faydası olmaz. Kabul, kendi içinde bir değişimdir.

Bu sözü zaten biliyorsunuzdur:

Değiştiremeyeceğim şeyleri kabul etmem için sabır;

Değiştirebileceğim şeyler için cesaret ve

Aradaki farkı bilmek için akıl ver.

Kursun bu son haftasında, bu deneyimin sizin için nasıl olduğunu düşünün. En çok işinize yarayan şey neydi? Hangilerini gündelik pratiğinize katabilirsiniz? Düşüncelerinizi günlüğünüze yazın.

Ve son olarak sekizinci haftanın alıştırmasını yapın:

- Sonraki hafta hangi biçimsel bilinçli farkındalık alıştırması yapmak istediğinize karar verin ve kararınızı elinizden geldiğince sürdürün.
- Sekizinci haftanın sonunda, sekiz haftalık kursun sizin için nasıl gittiğini düşünüp düşüncelerinizi günlüğünüze yazın. Günlüğünüze yazmanıza yardımı olması için şu soruları düşünün: Sekiz haftalık süre içinde stres seviyeniz nasıl değişti? Bu kursu izlerken hayatınızdaki zorluklarla nasıl karşılaştınız? Bilinçli farkındalık alıştırmalarını hayatınıza dâhil etmek için nasıl uyarlayabilirsiniz?
- Ne kadar az ya da çok farkındalık çalışması yapabildiğinize bakmaksızın bu noktaya ulaştığınız için kendinizi tebrik edin. Gündelik olarak bilinçli farkındalık alıştırması yapmak kolay bir şey değildir: Her farkındalık hiç yoktan iyidir.

Kararlarınıza sadık kalmak

Araştırmalar, her gün bilinçli farkındalık alıştırmasını ne kadar uzun süre yaparsanız faydasını o kadar çok göreceğinizi gösteriyor. Deneyler ayrıca birkaç dakikalık alıştırma veya birkaç dakikalık bilinçli nefes gibi kısa süreli bilinçli farkındalığın bile iyilik hâlinize olumlu etkileri olduğunu gösteriyor.

Her gün ne kadar alıştırma yapacağınıza dair verdiğiniz karar en başta meditasyon yapmaya yönelik motivasyonunuza bağlıdır. Ne kadar süre meditasyon yapacağınıza dair verdiğiniz karar şunlara bağlıdır:

- Niyetlerinize
- Meditasyon veya duayla olan geçmiş deneyimlerinize
- Uzun süreli meditasyonun faydalarını görmeye kendinizi ne kadar adadığınıza
- Disiplin seviyenize

Önemli olan şudur: *Ne kadar süre meditasyon yapacağınıza karar verdikten sonra kararınıza sadık kalın.* Bu, zihninizi eğitmenizde *çok* önemlidir. İstediğiniz kadar meditasyon yapıp sonra kalkıyorsanız bu, duygunuza göre hareket etmektir. Zihniniz söylediğinde bilinçli farkında olmayı bırakıyorsunuz demektir. Ama eğer on dakika meditasyon yapmaya karar verdiyseniz ve beş dakikadan sonra kalkmayı istiyorsanız bile devam edin. Bu, sizin can sıkıntısı, huzursuzluk ve düş kırıklığı yaşamanıza neden olur. Bunun ne faydası var? Eh, bunu yaparak bir duruşu benimsemiş oluyorsunuz. Zihninize, "Meditasyonu bitirme fikrin için teşekkürler ama burada sorumlu benim. On dakika hareketsiz oturmaya ve odaklanmama ve sakin kalmama yardımcı olması için nefesimin duyumlarını hissetmeye karar verdim." diyorsunuz. Zihniniz sonunda sakinleşecektir. Artık zihninizin her söylediğinin kölesi değilsiniz. Bu, bilinçli farkındalığın verdiği *özgürlüktür:* Yaptığınız şeyi ve nasıl hareket edeceğinizin seçimini zihninize bırakmaktansa seçimi kendiniz yapmakta özgürsünüz.

Stresi Hızla Azaltmak İçin Hangi Alıştırmayı Yapacağınızı Seçmek

Akşam yemeğinde ne yiyeceğinize nasıl karar veriyorsunuz? Kararınız büyük olasılıkla sizin ve ailenizin ne kadar aç olduğuna, yemeği kimin pişireceğine, buzdolabındaki malzemelere, günlerden ne olduğuna, bir gün önce yediğiniz yemeğe vs. bağlıdır. Bir sürü şeyi düşünürsünüz. Peki, bilinçli farkındalık rutininizi oluştururken bugün hangi farkındalık meditasyonunu yapacağınıza nasıl karar veriyorsunuz?

Bu bölümde size bazı seçenekler sunuyorum.

Pek çok insan bilinçli farkındalığa stres azaltma için başvuruyor. Stresin herkes üzerinde etkisi var. Eğer hayattaysanız stres yaşarsınız. Önemli olan soru, stresle nasıl baş ettiğinizdir.

Stresinizden zor kullanarak kurtulmaya çalışmak sadece stresi artırmaya yarar. Üzerinde itiniz yazan bir kapıyı çekmeye çalıştığınızı varsayın. Ne kadar çekerseniz çekin kapı açılmaz! Eğer çok çekerseniz kapının kolu çıkabilir ki bunun da bir faydası olmaz. Stres, yapmak ve daha fazla yapmaktan kaynaklanabilir. Stres azaltmak için aynı delice yaklaşımı kullanamazsınız. Stres azaltma sürekli olarak yapmayı bırakmanızı ya da yapmamaya başlamanızı gerektirir. Bilinçli farkındalık bunu sunar.

Birkaç hafta boyunca aşağıdaki ipuçlarını kullanmaya çalışın ve neler olacağını görün:

- Stresi hızla azaltmak için üç dakikalık nefeslenme alanı meditasyonu (Bölüm 7'de ve MP3'te anlatılıyor) yapın. Bu, bilinçli farkındalık alıştırması bütün farklı meditasyonlardan minik parçaları düzgün bir paket hâlinde biraraya getiriyor. Ne kadar güzel. Bir kez alıştıktan sonra MP3'ü kullanmanıza gerek yok. Gözlerinizi kapamak zorunda bile değilsiniz. Eğer işteyseniz bilgisayar ekranının alt kısmına bakabilirsiniz veya tuvalete gidebilir ve orada alıştırma yapabilirsiniz – neden olmasın?! Orası sessizdir (umarım!), kapıyı kilitleyebilirsiniz, kapağı indirip oturabilirsiniz. Patronunuz tuvaletten her çıkışınızda neden bu kadar huzurlu göründüğünüzü merak bile edebilir!
- MP3 kullanarak veya kendi başınıza on dakika bilinçli nefes alıştırması yapın. İdeali, bu meditasyonu sabahları yapıp kendinizi güne hazırlamaktır ama bundan hoşlanmazsanız günün size uygun herhangi bir saatinde veya kendinizi stresli hissettiğiniz zamanlarda da yapabilirsiniz.
- Yürüyüş meditasyonu, gününüze eklemek için harika bir alıştırmadır. Bu şekilde bazı hafif alıştırmaları birleştirebilirsiniz. Bu, stresi azaltmak için etkili bir kombinasyondur. Yürüyüş meditasyonu için Bölüm 6'ya bakın.

- On dakika veya daha uzun bir süre bilinçli şekilde bedeninizi esnetin. İstediğiniz esneme hareketlerini kullanabilirsiniz. Siz esnerken bedeninizin uyarılması, dikkatinizi zihninizden çekip fiziksel duyumlarınıza yönlendirir. Gün içinde zamanınız olursa ara sıra esneme hareketleri yapabilirsiniz. En önemli şeyin nazik ve yumuşak bir şekilde esnerken bedeninizdeki ve zihninizdeki hislerin farkına varmak olduğunu unutmayın. Hareket ederken bilinçli şekilde nefes almaya devam edin. Mümkünse nefesinizi tutma eğiliminizi bırakın.
- Stresin hafiflemesi için stresli durumu diğer kişinin bakış açısından ya da tamamen farklı bir açıdan görmek için biraz zaman ayırın.
- Yatmadan önce şükrettiğiniz üç şeyi düşünün. Bunu yapmak stresi azaltır ve uzun vadede faydalı etkileri vardır. Şükür konusunda daha fazla şey okumak için Bölüm 4'e bakın.

Ayrıca bütün gün strese neden olan şeyleri not edin. Aklınızdan ne geçiyordu? Hangi sabit fikirleriniz vardı? Bir örüntü fark ettiniz mi? Bir dahaki sefere stresli bir duruma girdiğinizde bu örüntülere dikkat edin. Tekrarlayan örüntülerin nasıl etkileri olduğunu fark edin.

Bilinçli farkındalığı kendini keşif için kullanmak

Pek çok insan bilinçli farkındalığı *kendini keşif* için kullanır. Bu; kim olduğunuz, kendiniz, diğerleri ve daha geniş çevrenizle olan ilişkinize dair anlayışınızı derinleştirmeyle ilgilidir. Meditasyonda bütün düşünceleri ve fikirleriyle kavramsal zihniniz sizin için tek referans noktası olmaktan çıkar.

Büyürken her şeyden ayrı olduğunuz kavramını keşfedersiniz. Bebekler kendi bedenleriyle özdeşleşmezler. Bebek, kendi ayağına bir anahtarlığa baktığı gibi bakabilir. Ben ve ben olmayan hissi yoktur. İnsanların ister sosyal, iste ruhani olsun daha büyük bir bütünün bir parçası olmaya dair derine yerleşmiş bir ihtiyacı vardır. Albert Einstein'ın aşağıdaki çarpıcı gözlemi yaptığı söylenir:

> *İnsanoğlu bizim "evren" dediğimiz bütünün bir parçasıdır, zaman ve uzayla sınırlı bir parça. Kendisini, düşüncelerini ve duygularını diğerlerinden ayrı bir şey olarak deneyimler – bu, bilinçli oluşunun bir tür optik yanılsaması gibidir. Bu yanılsama bizim için bir tür hapishane gibidir, bizi kişisel arzularımız ve en yakınımızdaki birkaç kişiye yönelik sevgimizle sınırlar. Bizim görevimiz yaşayan bütün canlıları ve kendi güzelliği içindeki bütün doğayı kucaklamak için şefkat halkamızı genişleterek kendimizi bu hapishaneden kurtarmak olmalıdır.*

Bu "görev" bilinçli farkındalığa aittir. Siz Einstein'ın ifadesiyle bu "optik yanılsama"yı, kim olduğunuza ve dünyadaki yerinize dair kendini sınırlayan düşünceler ve inançlar olarak görüyorsunuz. Bilinçli farkındalıkla içgörü gelir ve bu ayrılık hapishanesini görmeye başlarsınız. Bunu yaptığınızda sadece bir an için olsa bile serbest kalırsınız. Ama her özgürlük anı besleyici ve yükselticidir. Şifaya, tamlığa, sağlığa ve kendini keşfe doğru yaptığınız yolculukta yürümeye devam etmeniz için size enerji ve motivasyon sağlar. Unutmayın! Bunun için fazla uzağa gitmeniz gerekmiyor: şu an, hemen şimdi ve hemen burada.

Daha Derine İnmek

Böylece bilinçli farkındalık rutini oluşturdunuz. Sonraki adıma hazır olduğunuzu hissediyorsunuz. Daha uzun süreler meditasyon yaparak ilerleyebilirsiniz. Bu bölüm, rutinin ötesine geçmenin ve yolculuğunuzda daha fazla destek bulmanın yollarını gösteriyor.

Sessizliğin değerini keşfedin

Yoğun, gürültülü bir dünyada yaşıyoruz. Sadece bugün arkadaşlarım ve ailemle konuştum, birileriyle mesajlaştım, YouTube videoları izledim ve kendim için bir tane hazırladım!

Bütün bu gürültü ve yoğunluğun arasında çok küçük bir sessizlik bulunur. Ve kendinizi sahil, orman veya çayır gibi sessiz bir yerde bulduğunuzda da hemen bir arkadaşınızı aramayı veya bu deneyimi fotoğraflamayı istersiniz. Sürekli iletişim hâlinde olmak bir seçim olmaktan çok dürtüsel bir alışkanlık olabilir.

Daha önceden keşfetmediyseniz sizi farklı bir şey keşfetmeye davet etmek istiyorum: sessiz olmak. Bir süre birileriyle konuşmak yerine sessiz olmanın değerini keşfedin. Buna televizyon, internet, hatta okumak bile dâhil. Sadece dünyevi dilden uzaklaşacaksınız. Bu; birkaç saat, bir tam gün veya inzivaya çekildiyseniz daha uzun da sürebilir.

Çoğu insan sessiz kalmanın kendileri için imkânsız olduğunu düşünür. Ama neden bir denemeyesiniz ki? Bir şey kaybetmeyeceksiniz. Üstelik zaman zaman yeniden ziyaret edebileceğiniz yepyeni bir varoluş tarzını keşfedebilirsiniz.

Bu biraz dünyanın düz olduğuna inanmak gibidir. O inanca tutunursanız keşfetmezsiniz. Ama neler olacağını görmek için kenara kadar gitme cesaretiniz varsa yepyeni bir manzara keşfedersiniz. Aynı şekilde sessiz olmanın size yeni bir şey öğretmeyeceğine inanıyorsanız bunu denemezsiniz. Ama denemeyi isterseniz içinizdeki hangi güzel manzaraları keşfedebileceğinizi kim bilir?

Bir süre konuşmamanın faydaları arasında şunlar bulunur:

- Geveze zihninizin sakinleşmesi için bir fırsat yaratır, böylece açıkça görebilir ve daha derin gözlem yapabilirsiniz.
- Hayatınız üzerinde düşünme ve nelerin iyi gittiğini, gelecekte hangi yolu izlemek istediğinizi görme fırsatı sağlar.

- Bilerek veya bilmeyerek bastırdığınız için biriken duyguları işleyip bırakmak için zaman sağlar.
- Daha büyük bir yaratıcılık seviyesine ulaşırsınız.
- Stresi azaltmak, şifa ve iç huzuru bulmak için daha uzun bir zamanınız olur.

Kendinizi sessiz olmak için zorlamanız gerekmez. Bunu yapmaya hazır olduğunuzda deneyin.

Bilinçli farkındalık için bir gün ayırın

Bu çağda ve günümüzde insanlar çok çalışıyor. Siz de patronunuz veya kendi işiniz için çok çalışıyorsunuz veya evde ebeveynlerinize veya çocuklarınıza bakıyorsunuz. Kendinize bakmak bile zaman, enerji ve çaba gerektirir. Bilinçli farkındalık size biraz mola imkânı sunar; yapmayı bırakmak, başkalarına ve kendinize yardım etmek için bitmek bilmez ihtiyaçlarınızı doyurmayı durdurmak ve sadece *olmak* için bir şans verir. Hiç kendinize bütün bir gün yapmama ödülü sunduğunuz oldu mu? Bu bütün gün televizyon seyretmek ya da uyumak anlamına gelmiyor; uyuduğunuz zaman bile zihniniz bir rüyadan diğerine koşup aşırı çalışabilir. Yapmama derken, bu süreyi geçmişi aşırı düşünmeyi ve gelecek için endişelenmeyi bırakmak, sadece şimdi ve burada'da kalmak için kullanmayı kastediyorum.

Bilinçli farkındalık günü, kendinize verebileceğiniz güzel bir armağandır. Ana fikir bütün günü bilinçli farkındalıkla, ideal olarak sessizlik içinde geçirmenizdir. Bu alıştırmayı yapmak için size bazı yönergeler vereceğim:

1. **Bir akşam önce yatağınızın yanına ve evin bazı yerlerine o günü bilinçli farkındalıkla geçireceğinizi söyleyen hatırlatıcılar koyun.** Telefon, bilgisayar, televizyon ve diğer elektronik aletleri kapalı tutma konusunda kararlı olun. Yatarken nefesinizi hissederek uykuya dalın.

2. **Bilinçli farkındalık gününüze yatakta yatarken bilinçli nefes alma alıştırmasıyla başlayın.** Aldığınız her nefesin ve verdiğiniz her nefesin farkında olun. İsterseniz hafifçe gülümseyin. Şükrettiğiniz şeyleri düşünün: evinizi, ilişkilerinizi, gelirinizi, ailenizi, vücudunuzu, duyularınızı veya sizde olan ama başkalarında olmayan ne varsa.

3. **Yavaşça ve bilerek yataktan çıkın.** Pencerenizden hoş bir manzara görünüyorsa dışarıya bakın. Ağaçlara, çimenlere, ihtiyaçlarını karşılamak için amaçlı bir şekilde yürüyen insanlara bakmanın tadını çıkarın. Mümkünse yargılamadan ve reaksiyon vermeden bakın. Zihniniz diğer düşüncelere ve endişelere kayacaktır. Bunu fark eder etmez dikkatinizi nazik bir şekilde geri getirin.

4. **Biçimsel bilinçli farkındalık alıştırması yapın.** Mesela beden taraması meditasyonu yapabilirsiniz.

5. **Banyo yapın veya duş alın.** Bunu keyifli bir hızda yapın. Nedensiz yere telaş etmek isteseniz bile acele etmeyin. Bedeninizdeki suyu hissedin. Dünyanın pek çok yerinde insanlar suya ulaşmak için saatlerce yürümek zorunda kalıyorlar, bu yüzden suya kolayca erişebildiğiniz için şükredin.

6. **Kahvaltınızı acele etmeden hazırlayın.** Duyularınızla bağlantı kurup dikkatinizi şimdi ve buradaya getirin. Kahvaltınızı etmeye başlamadan önce biraz durun. Bir sonraki lokmayı almadan önce lokmanızı tamamen çiğneyin. Bu, bilinçli yemedir.

7. **Sabahınızı yürüyüş meditasyonu veya bilinçli yoga yaparak ya da bahçeyle uğraşarak geçirebilirsiniz.** Ne yapmayı seçerseniz seçin bunu nazik, şefkatli bir farkındalıkla yapın. Bir dergi ya da kitap okumak için birkaç dakikadan fazla zaman ayırmayın. Amaç zihni çok fazla düşünmeye teşvik etmek değil, duyularla bağ kurmaktır.

8. **Öğle yemeğini hazırlayıp yiyin.** Bunu da rahat rahat, telaşsız yapın. Acele etmenize gerek yok. Can sıkıntısı, huzursuzluk veya düş kırıklığı duygusu hissediyorsanız bu duygulara gelip geçmeleri, yüzeye çıkıp tekrar kaybolmaları için alan tanıyıp tanımadığınıza bakın. Yemeğinizi minnettarlıkla ve dikkatle yiyin; her lokmayı acele etmeden çiğneyin.

9. **Öğle yemeğinden sonra hafif bir fiziksel aktivite yapın veya biraz kestirin.** Neden olmasın? Duyularınızı, seçtiğiniz başka bir hobiyle birleştirin. Ara sıra kendinizi ana getirmek için birkaç dakika nefeslenme alanı meditasyonu yapın. Oturma meditasyonu veya bilinçli yoga veya tai chi gibi başka bir uzun meditasyon yapmayı da seçebilirsiniz. Bu süreç size zorlayıcı veya duygusal gelmeye başladıysa şaşırmayın. Sadece var olmak için kendinize bu kadar alan tanımaya alışık olmayabilirsiniz. Bu yüzden işlenmemiş düşünce ve duygularınız bilincinize çıkabilir. Kendinize karşı olabildiğince nazik ve sabırlı olun.

10. **Günün bu şekilde yiyerek, dinlenerek, yürüyerek ve meditasyon yaparak geçmesine izin vermeye devam edin.** Elinizde olmadan bir dolabı düzeltmeye ya da bir iki kâğıt işi yapmaya kalkarsanız hiç acele etmeden, her şeyi teker teker yapın.

11. **Günün en hafif yemeği olan akşam yemeğinizi hazırlayıp yedikten sonra yatmadan önce biraz dinlenip gevşeyebilirsiniz.** Yatağa uzanın ve kendi nefesinizin dalgalarında yüzün, uykuya doğal bir şekilde geçmek için kendinize izin verin.

Bir gruba katılın

Meditasyon genellikle sessizlik içinde, gözler kapalı oturularak yapılır. Şakalaşma olmaz; kimse bira kutusu açmaz. O hâlde neden bir meditasyon grubuna katılasınız ki? İşte bazı nedenler:

- **Düzenli bir gruba katılarak kendinizi sık alıştırma yapmaya adarsınız.** Böyle bir kararlılığınız olmadığında ivme kaybeder ve sonunda gerçekten isteseniz ve faydalı bulsanız bile meditasyon yapmamaya başlarsınız.
- **Bir grupta alıştırma yaptığınızda meditasyon daha derindir.** Danışanlarımın çoğu bir sınıfa katıldıklarında böyle söylüyorlar. Başkalarıyla otururken gereksiz yere kıpırdanmazsınız; beden görece hareketsiz kalırsa zihin de sakinleşir. Ayrıca oturma pozisyonunuzda biraz daha fazla çaba harcayıp daha dik ve vakur bir şekilde oturursunuz. Ruhani eğilimleri olan kişiler birlikte meditasyon yaparak odada güzel bir atmosfer meydana getiren olumlu bir enerji yarattığınıza, dolayısıyla meditasyonun kalitesini yoğunlaştırdığınıza inanır.
- **Meditasyondan hoşlanan insanlarla arkadaş olursunuz.** Bu, sosyal çevrenizde "olumlu geri bildirim" sistemi yaratabilir çünkü diğer meditasyonseverlerle ne kadar çok zaman geçirirseniz bilinçli farkındalığı o kadar düşünür, alıştırma yapmayı hatırlarsınız. Ayrıca en son ve en iyi kitaplar, eğiticiler ve inzivalarla ilgili bilginiz olur. Hayatın diğer alanlarında da birbirinizi desteklersiniz ki bu daima hoş bir şeydir.

Bir grubu nasıl seçersiniz? İnternetten araştırarak bölgenizdeki bilinçli farkındalık meditasyon gruplarını bulabilirsiniz. Ama bilinçli farkındalık grubuna katılmak zorunda değilsiniz. Her tür meditasyon grubuna katılabilir, deneme yanılma yoluyla en rahat ettiğiniz grubu seçebilirsiniz. Budist organizasyonların çoğu bir tür bilinçli farkındalık meditasyonu yapıyor. Yoga merkezleri de gitgide daha fazla bilinçli farkındalık grubu veya sınıfı açıyor.

Size uygun bir grup bulamazsanız kendi grubunuzu kurmayı deneyin. Bir çift tanıyorum. Haftalık bir grup başlattılar ve grup, dilden dile dolaşarak kendiliğinden büyüdü, sonunda 15 kişilik düzenli üyesi oldu. Her seansta meditasyon için 30 dakika kadar sessiz bir süreye, sonrasında da alıştırmanın ve haftanın nasıl gittiğini keşfedip paylaşacağınız bir süreye ihtiyacınız var. İsterseniz bilinçli farkındalıkla ilgili bir kitaptan bir paragraf okuyabilirsiniz. Sonrasında bir bardak çay ve birkaç bisküvi eşliğinde sosyalleşmenizi öneririm. Yazın parklarda veya nehir kenarlarında bilinçli yürüyüş ve piknikler düzenliyorum. Siz de bu tür etkinlikler düzenleyebilirsiniz.

Uygun bir inziva bulmak

En az birkaç ay boyunca bilinçli farkındalık alıştırması yapıyorsanız meditasyon inzivasına katılmaya hazır olabilirsiniz. Bu, sizin meditasyon pratiğinizi geliştirmeniz ve kendinizle ilgili daha fazla şey keşfetmeniz için müthiş bir fırsat olabilir. İnzivalar bir günle yedi gün arasında değişebilir! Ben bir günle başlamanızı, sonra yavaş yavaş hafta sonuna ve ardından bir haftaya çıkarmanızı öneririm. Pratiğinizde çok ciddiyseniz daha uzun olana bile katılabilirsiniz.

İnzivaların günlüğü 20 ile 200 pound arası, haftalığı 150 ila 2000 pound arasında değişir. Yiyecek ve barınma da bunlara dâhildir. Budist inzivalar bazen gönüllü çalışan hoca ve organizatörler için ilave bağış isteyebilirler.

Meditasyon inzivasında kendinize yer ayırtmadan önce sormanız gereken sorulardan bazıları:

- **İnziva sessiz mi?** Sessizlik daha önce açıkladığım gibi meditasyon disiplininizi yoğunlaştırmanın etkili bir yoludur. Sessizlik inzivasına çekilmenin çok fazla olduğunu düşünüyorsanız bilinçli farkındalık tatili bulabilirsiniz. Böylece meditasyonla, gevşeyip sosyalleşebileceğiniz boş zamanı birleştirirsiniz. Kendinizi hazır hissettiğiniz daha sonraki bir tarihte de sessizlik inzivasına çekilebilirsiniz.
- **Hoca deneyimli mi?** Çoğu inzivada yöneten kişi normalde çok deneyimlidir ama bunu kontrol etmekte fayda var, özellikle inzivaya uzun süre için katılıyorsanız.
- **Bir günün normal programı nasıldır?** Sabah kaçta uyanmanız gerektiğini öğrenin, böylece nasıl bir şeye girdiğinizi biliyor olun. Ve gün içinde ne kadar zamanın meditasyonla geçeceğini de kontrol edin. Sabah 4'te uyanıp gün boyu ikişer saatlik meditasyonlar yapmak sizin için çok fazla olabilir ve belki de sizi meditasyondan soğutur. Eğer etrafa bakınırsanız programı çok daha hafif olan programlar bulabilirsiniz.

- **Kült mü?** Eğer organizasyon "Bizim yolumuz en iyisi/tek yol" veya "Bizi takip etmeyi bırakırsanız yoldan çıkarsınız/ölürsünüz/acı çekersiniz/asla mutlu olamazsınız." gibi şeyler söylüyorlarsa teşekkür edip uzaklaşın. Pek çok bilge kuruluş inziva düzenliyor ama her yerde olduğu gibi bu alanda da bazı şüpheli kuruluşlar da olabiliyor. Eğer konuştuğunuz organizasyon, "İstediğiniz zaman ayrılabilirsiniz." veya "Bizim tarzımız meditasyon yapmanın bir yolu ama dilerseniz araştırabileceğiniz başka pek çok yol var." veya "Nihayetinde meditasyon yapmanın en iyi yolunu kendi gözlem ve deneyiminizle siz keşfedebilirsiniz." diyorsa muhtemelen iyi bir organizasyondasınız. Araştırmanızda iyi şanslar.

İnziva bulmanın en iyi yolu tavsiye almaktır. Kime soracağınızı bilmiyorsanız internetten araştırın. Bazıları Budist, bazıları başka dinden, diğerleri seküler olabilir. İnzivaların çoğu her inançtan ya da inançsız insanları kabul eder. Eğer inzivalar sizin bölgenizde değilse sizi kolay ulaşabileceğiniz bir inzivaya yönlendirebilirler. Bunların bazıları sessizlik inzivasıdır. Diğerleri bilinçli farkındalıkla tatili birleştirir, böylece grupla bilinçli farkındalık yapabilir ve kendi istediğiniz şekilde gevşeyip rahatlayacak, çevrenizi keşfedecek zaman bulabilirsiniz. Bu, çok eğlenceli olabilir. Ben, geçen ay Fas'ta, Atlas Dağları'nın yakınında böyle bir inziva yönettim. Çok keyifliydi. Yeni projem Berlin'den bir ressamla birlikte bilinçli farkındalık koçluğu yapmak ve sanat inzivasını birlikte sunmak.

Bölüm 10

Aksaklıklarla Başa Çıkmak ve Dikkat Çelicileri Aşmak

Bu Bölümde

- Bilinçli farkındalık alıştırmasında aksaklıklarla başa çıkabilecek,
- Sık rastlanan problemlerin üstesinden gelebilecek,
- Dikkat çelicileri aşmayı öğrenebileceksiniz.

Yürümeyi yeni öğrenirken iki bacağınız üzerinde dengede durmadan önce yüzlerce kez düşmüş olabilirsiniz. Ama vazgeçmediniz. Büyük olasılıkla kıkırdayıp ayağa kalktınız ve yeniden denediniz. Meditasyonu öğrenmek aynı şekilde bilinçli farkındalığı derinleştirmenin etkili bir yoludur. İlk kez meditasyon yapmayı denediğinizde düşeceksiniz (Az bilinen tek bacak üstünde hoplama meditasyonu yapmıyorsanız umarım gerçekten düşmezsiniz). Ama aksaklıklar meditasyon sürecinin bir parçasıdır. Önemli olan onlarla nasıl başa çıkacağınızdır. Aksaklıkları başarısızlık yerine öğrenme fırsatı olarak görürseniz başarılı olacaksınız demektir. Bir sorun çıktığında sadece ayağa kalkıp yeniden denemeniz gerekiyor. Sonunda meditasyonun belirli bir zihinsel duruma ulaşmayla ilgili olmadığını, önemli olanın her deneyimi sıcak ve kabullenici bir tarzda karşılamak olduğunu fark edeceksiniz. Bu bölüm size bunu nasıl yapacağınızı gösteriyor.

Herkes bilinçli farkındalığa kendi yoluyla ulaşır. Sizin için bu kitaptaki bilinçli farkındalık meditasyonları uygun olmayabilir. Böyle bir durumda bilinçli farkındalığı bahçıvanlık, yemek pişirme, temizlik veya başka bir şey yaparak geliştirebilirsiniz. Meditasyon size cazip gelmiyorsa hangi gündelik aktiviteyi, dikkatinizi tamamen o ana odaklayarak bilinçli bir farkındalıkla yapabileceğinizi düşünün. Mesela eğer bunu bilinçli ve açık bir zihinle yapabilirseniz köpeğinizi parkta gezdirmek sizin günlük meditasyonunuz olabilir. Size has olan gündelik bilinçli anınızı keşfedin.

Meditasyondan En Büyük Faydayı Sağlamak

Bilinçli meditasyon, deneyiminizin belirli bir yönüne özel olarak dikkat etmek için zaman ayırmak anlamına gelir. Bunu an be an elinizden geldiğince nazik bir kabulle yapmanız gerekir. Mesela vücudunuza girip çıkarken nefesinize dikkat edebilir, nefesinizin hızını olduğu şekliyle kabul edebilirsiniz. Bilinçli farkındalık meditasyonu nefesiniz, vücudunuz, sesler, alışveriş listenize ait düşünceler, can sıkıntısı vs. gibi bütün deneyimlerinizde an be an farkında ve açık olmaya devam etmenizi sağlar.

Meditasyondan alacağınız bir şey yoktur. Bunun kulağa delice geldiğini biliyorum ama bu, önemli bir nokta. Meditasyon bir şeye *ulaşmanın* yolu değildir çünkü tam ve eksiksiz olmak için her şeyiniz zaten var. Meditasyon daha çok bırakmayla ilgilidir. Meditasyonun bütün faydaları (Bölüm 2'de anlatılıyor) en iyi şekliyle yan etki olarak görülebilir. Meditasyon hoş ya da nahoş olan deneyiminizle birlikte olma ve neler olacağını görmeyle ilgilidir. Meditasyon en sevdiğiniz hobi gibidir biraz. Resim yapmayı seviyorsanız resim yapın. Çıkan sonuçtan çok resim yapmayı sevdiğiniz için resim yapıyorsanız, çabasız ve neşeli bir şekilde resim yaparsınız. Meditasyon resim yapmak gibidir: Zamanınızı fayda arayarak geçirirseniz eğlenceyi bozarsınız.

Zaman ayırmak

Meditasyon sanatını geliştirmek istiyorsanız her gün bir tür meditasyon yapmaya çalışın. Bu *biçimsel* meditasyondur. Beş dakika ya da bir saat yapma kararı size bağlı ama her gün meditasyon yapmanın çok derin etkileri bulunuyor.

Her gün meditasyon yapamayacak kadar yoğun musunuz? Bu duyguyu çok iyi bilirim. Hayat o kadar şeyle dolu ki meditasyon yapacak zamanı bulmak zor olabilir. Ama dişlerinizi fırçalamaya, giyinmeye ve uyumaya zaman bulabiliyorsunuz. Ev işleri için zaman buluyorsunuz çünkü buna mecbursunuz. Bu şeyleri yapmazsanız kendinizi kötü hissediyorsunuz. Meditasyon da böyledir. Günlük meditasyon ritmine girdikten sonra her gün meditasyon yapmazsanız kendinizi iyi hissetmezsiniz. İşte o zaman meditasyon yapmaya zaman bulursunuz.

Meditasyonla ilgili en harika olan şey her an yapabilecek olmanızdır. Şu anda okuduğunuzun farkına varabilirsiniz. Bu cümleyi okurken bedeninizin pozisyonunu hissedebilirsiniz. Bu, bilinçli farkındalıktır. Bu kitabı bırakıp başka bir yere gittiğinizde yerdeki ayaklarınızın duyumlarını ya da omuzlarınızdaki gerilimi veya yüzünüzdeki gülümsemeyi hissedebilirsiniz. Ne yaptığınızın farkında olmanız bilinçli farkındalıktır.

Bilinçli farkındalık alıştırması yapmanız aslında size zaman kazandırır. Araştırmalar meditasyon yapanların diğerlerinden daha verimli çalıştığını bulmuştur. Ya da meditasyonun zaman yarattığını da söyleyebilirsiniz.

Aletlerinizi bileyin

Bir zamanlar bir ormancı varmış. Kesmesi gereken bir sürü ağaç varmış ve deli gibi çalışıyor, oflayıp puflayarak işini zamanında bitirmeye çalışıyormuş. Oradan geçen bilge bir insan (Böyle hikâyelerde bilgeler hep oradan geçerler), "Neden ağacı kesmek için o kadar çabalıyorsun?" diye sormuş. "Zaman ayırıp baltanı bilesen daha kolay ve hızlı çalışmaz mısın?" Ormancı bilgeye bakmış ve "Kaç tane ağaç kesmem gerektiğini görmüyor musun? Baltamı bileyecek zamanım yok!" demiş.

Bizim hayatlarımız da böyle olabilir. Meditasyon yapacak, zihninizin baltasını keskinleştirecek zaman bulursanız daha çok zaman ve enerji tasarrufu yapabilirsiniz. Ama meditasyona verilen reaksiyon, "Çok meşgulüm!" şeklinde olur genellikle. Aklınıza bu düşünce gelirse ormancıyı ve aletlerini keskinleştirdiğinde ne kadar zaman tasarruf edeceğini düşünün.

Can sıkıntısı ve huzursuzluğu aşmak

Can sıkıntısı ve huzursuzluk enerji skalasının zıt kutupları gibidir. Can sıkıntısı, coşku ve bağlantı eksikliğiyle ilişkilidir; huzursuzluksa bedeninizde pompalanan ve patlamak için sabırsızlanan enerjiyi akla getirir. Bilinçli farkındalık bu iki durumu gözlemek ve ikisinin arasında bir denge bulmak için tasarlanmıştır.

Can sıkıntısı

Meditasyon en can sıkıcı aktivite gibi gelir. Oturup hiçbir şey yapmazsınız. Bundan daha sıkıcı ne olabilir ki? Boyanın kurumasını izlemek bile daha heyecan verici bir iş olabilir. Toplum, can sıkıntısından kurtulmanıza yardım etmek için hazırlanmış gibidir. Televizyon reklamları dikkatimizi çekecek şekilde kısa ve etkilidir. Cep telefonlarınız can sıkıntısının gelmeye başladığını hissettiğiniz an dikkatinizi dağıtmaya yardım eder. Bu, sürekli dikkat çeliciler canınızın daha çabuk ve kolay sıkılmasına neden olur. Meditasyon dalgalara karşı atılan cesur bir adımdır.

Meditasyon sırasında canınız sıkılırsa gerçekten bilinçli farkında değilsiniz demektir. Can sıkıntısı genellikle bağlantı eksikliğini ya da şimdiki zaman yerine, geçmişi veya geleceği düşündüğünüzü gösterir. Nefesinize dikkat etmenin can sıkıcı olduğunu düşünüyorsanız başınızın suyun içinde olduğunu hayal edin: Birden nefes almak size çok ilgi çekici gelir! Her nefes eşsiz ve farklıdır. Can sıkıntısı hissini fark edip dikkatinizi tekrar nefesinize vermek bilinçli farkındalık sürecinin bir parçasıdır ve çok doğaldır.

Aşırı can sıkıntısı hissi, kendinizi bilinçli farkındalık alıştırması yapmaya zorladığınız anlamına gelir. Çabanızı hafifletip alıştırmanıza, kendinize karşı gösterdiğiniz nezaketi göstermeye çalışın. Nefesinizi samimiyet ve sıcaklık

duygusuyla hissedin. Bedensel duyumlarınızı yavru bir köpeği veya güzel, küçük bir bebeği izliyor gibi seyredin. Ve şefkat meditasyonunu yapmayı deneyin (Bu konuda daha fazla şey okumak için Bölüm 6'ya gidin).

Aşağıdaki teknikler meditasyon sırasında meydana gelen can sıkıntısı hissinizle çalışmanıza yardımcı olabilir:

- ***Can sıkıntısı hissini kabul edin.*** Can sıkıntısı meydana gelen bir histir, bu yüzden bu hissi şu anda kabul edin.
- ***Aklınızdan geçen düşünceleri fark edin.*** "Off, hiç uğraşamam!" veya "Bunu yapmanın bir anlamı var mı?" düşünceleri geçiyor olabilir, aklınızdan.
- ***Can sıkıntınızla ilgilenin.*** Biraz meraklı olun. Can sıkıntısı nereden geldi? Nereye gidiyor? Can sıkıntısını bedeninizin çeşitli yerlerinde hissedebiliyor musunuz? Alıştırmaya devam etmek yerine uyuma ya da başka bir şey yapma arzunuzu fark edin.
- **Dikkatinizi nefes alma duyumuna verip can sıkıntınıza ne olduğuna bakın.**
- ***Can sıkıntısı duygunuzdan bir adım geri çekilin.*** Can sıkıntınızın farkına varıyorsanız, siz, can sıkıntısının kendisi değilsiniz demektir. Can sıkıntısını sizden ayrı bir varlıkmış gibi mesafeli, kayıtsız farkındalıkla gözleyin.

Can sıkıntısını gözlemek çok ilginç olabilir. Can sıkıntısı meydana geldiğinde içinizden geçen düşünce ve hisleri görürsünüz. Bu hisler, hayatınızı, siz fark etmeden idare edebilir. Bunların farkına vardığınızda hisler gevşemeye ve kaybolmaya başlar. Zihinsel programlar birer gölgedir. Bilinçli farkındalık ışığı sayesinde siz bir şey yapmadan programlar gerçekliklerini kaybeder ve gözden kaybolurlar.

Huzursuzluk

Sık rastlanan zihinsel bir durum olan huzursuzluk can sıkıntısına benzer ama aşırı enerji seviyeleriyle bağlantılıdır. Her gün oradan oraya koşturup milyonlarca şey yaparsınız ve meditasyon yapmak için oturduğunuzda zihniniz koşmaya devam eder.

Huzursuzlukla başa çıkmak için şu iki yolu deneyin:

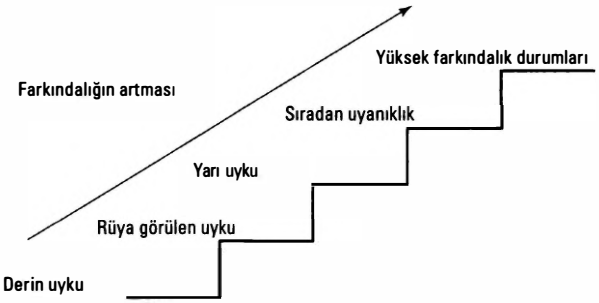
- ***Meditasyon alıştırmanıza bilinçli hareketlerle başlayın.*** Bilinçli yürüme veya bilinçli yogayı tercih edebilirsiniz (İkisi de Bölüm 6'da anlatılıyor). Bu, zihninizi yavaşça sakinleştirmenize yardımcı olur, böylece oturma veya yatma meditasyonları yapabilirsiniz.
- ***Huzursuzluğunuzu bir reaksiyonda bulunmadan gözleyin.*** Huzursuzluğu bedeninizde hissedin. Zihniniz ne yapmanızı söylüyor? Zihniniz size ne derse desin oturmaya devam edin. Bu, etkili bir meditasyondur; zihninizi ona söylediğiniz şeyi yapması için nazikçe eğittiğiniz bir rutindir. Böylece zihniniz sizi değil, siz zihninizi

kontrol etmeye başlarsınız. Zihninizin huzursuz olması, kafası kopmuş bir tavuk gibi oradan oraya koşturup size söylediği her şeyi yapmanız gerektiği anlamına gelmiyor. Zihniniz, "Of, buna dayanamıyorum. Kalkıp bir şeyler yapmam lazım." diyebilir. Zihninizde devam eden bu gösteriyi izleyip nefesinizi oraya verebilir, sonra dikkatinizi nefes alıp vermeye çevirebilirsiniz. Zihninize, "Teşekkürler zihnim. Ama bu farkındalık alıştırmasına biraz daha devam edeyim. Sonra biraz hareket edebiliriz." diyebilirsiniz.

Bilinçli farkındalık sırasında uyanık kalmak

Hayatın stresi veya sürekli yoğunluğu ve dijital uyaranlar yüzünden yeterince uyuyamıyor olabilirsiniz. Ya da uykunuz çok kaliteli olmayabilir. İki şekilde de bilinçli farkındalık alıştırmanızda "uyanık olmak" yerine uykuya dalabilirsiniz. Bu, sorun değil. Muhtemelen uykuya bilinçli farkındalıktan daha fazla ihtiyacınız var demektir. Bu yüzden huzurlu bir uyku uyumak için kendinize izin verin. Kendinizle mücadele etmenize gerek yok. Uykunuzu aldıktan sonra bilinçli farkındalık kendinizi daha ferahlamış ve canlanmış hissetmenize yardım edebilir.

Şekil 10-1'de görüldüğü gibi, uyku ve bilinçli farkındalık birbirinin zıddıdır. Uykuya daldığınızda bilinçlilik seviyeniz en alttadır – normal gündelik hayattan daha aşağı seviyede. Bilinçli farkındalık alıştırmaları, farkındalığınızı artırmak için tasarlanmıştır, böylece farkındalığınız gündelik hayatınızda olduğundan daha yüksek seviyede bulunur.



Şekil 10-1: Bilincin farklı aşamaları

Bazen zihniniz bilinçli farkındalık alıştırması yapmaktan kaçınmak için uykunuzu getirir. Bilinçli farkındalık alıştırması sırasında uykulu olma hâli çok görülür. Bu konuda kesinlikle yalnız değilsiniz. Bu yüzden kendinizi hırpalamayın. Bazen uykulu olmak zihninizin sizi zorlu düşünce ve duygularla yüzleşmekten kurtarmak için oynadığı zekice bir oyun olabilir ("Zorlu duyguların üstesinden gelme" bölümüne bakın). Uykunuzun geldiğini hissedersiniz, bu hissi tanımaya başlayın.

Uykulu olma hâliyle başa çıkmak için şu önerileri deneyin:

- **Uykunuzu alın.** Yeterince uyumazsanız meditasyon sırasında uyuyakalırsınız.
- **Birkaç derin, yavaş nefes alın.** Daha uyanık olana kadar birkaç kez tekrarlayın.
- **Meditasyondan önce fazla yemeyin.** Meditasyondan önce karnınız açsa üç çeşit yemek yemek yerine bir şeyler atıştırın.
- **Ayağa kalkıp bilinçli gerinme, yoga, tai chi veya yürüyüş yapın.** Sonra oturma veya uzanma meditasyonunuza geri dönün.
- **Günün farklı zamanlarında meditasyon denemesi yapın.** Bazı insanlar sabahları daha uyanık olur, diğerleri öğleden sonra veya akşamları.
- **Gözlerinizi açın, bırakın ışık içeri girsin.** Bazı meditasyon geleneklerinde bütün meditasyonlar, gözleriniz yarı açık veya tamamen açık olarak yapılır. Bunu deneyip sizde işe yarayıp yaramadığını görün. Bunu yaparken nefesinize, bedeninize, seslere, görüntülere veya duygulara, yani bilinçli farkındalığınızı neye odaklamaya karar verdiyseniz ona odaklanın.
- **Zihninizin uykulu olma hâlinin farkında olun.** Bunu yapmak zor ama denemeye değerdir. Uykunuz iyice gelmeden bedeninizin, zihninizin ve duygularınızın nasıl olduğuyla ilgilenin. Bu, bazen uykulu olma hâlini giderir ve bir daha tekrarlandığında başa çıkmanızı sağlar.

İronik bir şekilde öğrenciler meditasyonun ilk faydalarından biri olarak daha iyi uyuduklarını bildirirler. Bilinçli farkındalık meditasyonu yoluyla insanlar zorlu düşüncelerin serbest kalmasına izin verir, böylece uyku daha doğal bir şekilde gelir.

Bütün çabalarınıza rağmen meditasyon sırasında uykuya dalıyorsanız fazla endişelenmeyin. Pek çok öğrencinin, uykuya daldığı için kendini aşırı eleştirdiğini görüyorum. Uyursanız uyursunuz: Muhtemelen buna ihtiyacınız vardır. Uykunun tadını çıkarın; iyi uykular!

Bir zamanlar bir yerde!

Bir keresinde bir meditasyon öğrencim vardı. Birlikte meditasyon yaptığımızda başını öne eğer sonra birden irkilerek kaldırırdı. Meditasyonun sonunda uykusu olup olmadığını sordum. "Yoo" dedi. "Meditasyon yapmayı öğrendiğimde hocam durmadan böyle yapıyordu, ben de bunun meditasyonun bir parçası olduğunu düşünüp taklit etmeye başladım!" Belli ki hocası meditasyon sırasında uyuyakalıyormuş, öğrencisi de masum bir şekilde onu taklit etmiş!

Odak noktası bulmak

Meditasyon yapmak için oturduğunuzda neye odaklanacağınızı nasıl bilirsiniz?

Nefesinizi çapa olarak düşünün. Bir gemi nerede durması gerekiyorsa oraya çapa atar. Nefeslerinizin farkında olduğunuzda çapa atmış olursunuz. Bu nefesler beden ve zihninizi biraraya getirir. Nefes alıp vermek bilinçli veya bilinçsiz olabilir. Nefesinize odaklanmak rahat bir farkındalık durumu yaratmanın harika bir yoludur. Nefesiniz, düşünce ve duygularınızla da değişebilir, bu yüzden nefesine yönelik farkındalığınızı geliştirerek dengesiz duygularınızı her gün düzenleyebilirsiniz. Nefesinizin bedeninize girip çıkarken neden olduğu basit duyumlar sıcak ve boğucu bir günde buz gibi, ferahlatıcı bir şey içmek gibi olabilir. Bu yüzden nefes almayı unutmayın.

Dikkatinizi nefesinize verdiğinizi hissettikten sonra bedensel duyumlarınıza, düşüncelerinize, duygularınıza veya bedeninizin farklı yerlerine odaklanmaya devam edebilirsiniz. Bölüm 6'da bunu nasıl yapacağınız anlatılıyor.

Hevesinizi yeniden şarj etmek

Bilinçli farkındalık meditasyon alıştırmalarını yapmaya başladıktan sonra bir rutine girmek kolaydır. Düzenli bir şekilde alıştırma yapmak kesinlikle işe yarar ama mekanik bir şekilde yapıyorsanız yaramaz. Her gün aynı şeyi yaptığınızı hissediyor, sürekli uykuya dalıyor ya da gerçek bir amacınız olmadan öylece oturuyorsanız hevesinizi yeniden şarj etme zamanı gelmiştir.

İşte hevesinizi yeniden ateşlemek için bazı fikirler:

- **Farklı bir meditasyon pratiği yapın.** Bu kitaba bakabilirsiniz veya Kısım III'deki kaynaklara başvurabilirsiniz.
- **Bir meditasyon grubuna katılın veya inzivaya girin.** İkisinden biri kesinlikle içinizde bir şeyleri değiştirir. Bu konuda ipuçları için Bölüm 9'a bakın.
- **Alıştırmanızı farklı bir pozisyonda yapmayı deneyin.** Normalde oturuyorsanız uzanmayı ya da yürümeyi deneyin. Hatta dans edip hoplarken bile meditasyon yapabilirsiniz.
- **Meditasyon yaptığınız zamanı değiştirin.** Genelde sabah en iyisidir ama sabahları çok uykulu oluyorsanız işten sonra veya öğle yemeğinden önceyi deneyin.
- **Kendinizi bilinçli farkındalık günüyle ödüllendirin.** Sabah gözlerinizi açtığınızdan gece yatana kadar bütün günü bilinçli olmak dışında belirli bir şey yapmadan geçirin. Gün fazla kontrol etmeye çalışmadan doğal bir şekilde akıp gitsin. Kendinize günün tadını çıkarmak için izin verin.

- **Bilinçli farkındalık meditasyon hocanızla bağlantıya geçin veya bir kursa ya da atölye çalışmasına katılmayı deneyin.** Google'dan, bölgenizde iyi bir hoca olup olmadığına bakın. Bu kitabın bazı okurları benim çevrimiçi canlı bilinçli farkındalık hocalık veya koçluk eğitimlerime katıldılar; başkalarının meditasyon yapmasına yardım etmenin yollarını öğrenerek kendi alıştırmaları konusunda da bir şeyler keşfettiler. `info@shamashalidina` adresine e-posta göndererek veya `shamashalidina.com`'u ziyaret ederek ekibimle bağlantı kurabilirsiniz.

Hevesli olsanız da olmasanız da alıştırma yapmak önemlidir. Devam edin ve alıştırma yaptığınız için uzun vadede neler kazandığınıza bakın.

Yaygın Dikkat Çelicilerle Başa Çıkmak

Sözcükler nasıl bu kitabın bir parçasıysa iç ya da dış dikkat çeliciler de bilinçli farkındalık deneyiminin bir parçasıdır. El ele giderler. Düş kırıklığına uğradığınızı, dikkat çelicileri eleştirdiğinizi ve sinirlendiğinizi fark ederseniz bunu hissedin, bilinçli farkındalık alıştırmanızın bir parçası olmasına izin verin ve dikkatinizi, şefkatle nefes almanıza veya meditasyonunuzun odak noktasına çevirin.

Düş kırıklığına uğramak zihinsel bir örüntü olabilir. Düş kırıklığına reaksiyon vermek yerine onu izleyip fark etmek örüntüyü yavaş yavaş değiştirebilir. Meditasyon sırasında dikkatinizin dağılması çok sık görülen bir deneyim, öğrenme sürecinin bir parçasıdır. Biraz düş kırıklığı yaşamayı bekleyin, sonra ondan kaçmak yerine onunla nasıl başa çıkacağınıza bakın.

Dışsal dikkat çelicileri minimuma indirin. Aşağıdaki önlemlerden bazılarını alabilirsiniz:

- Bütün telefonlarınızı kapatın.
- Televizyonu, bilgisayarı ve elektronik her şeyi kapatın.
- Evinizdeki insanlardan size biraz sessizlik sağlamalarını isteyin.

Dikkat çelicileri azaltmak için harcadığınız çabanın alıştırmanıza faydalı etkileri olabilir. Dikkatiniz yine de dağılıyorsa gündelik olayların her zaman alıştırmanızı etkileyebileceğini hatırlayın; sesleri dinleyin, engellemeye çalışmak yerine alıştırmanızın bir parçası hâline getirmeye çalışın.

İçsel dikkat çelicileri şu şekilde idare edebilirsiniz:

- **Sadece yapın.** Acil veya önemli bir şeyle ilgilenmeniz gerekiyorsa meditasyona başlamadan önce yapın. O zaman zihniniz meditasyon sırasında dinlenebilir.
- **Düşüncelerinizden bir adım geri çekilin.** Zihninizden gelip geçen düşünceleri gökyüzündeki bulutların geçişi gibi seyredin. Düşünceleri sizden ayrı olarak görün ve bu ayrımın nasıl bir etkisi olduğuna dikkat edin.

- **Düşüncelerinizi bir süre için hoş karşılayın.** Bu harika bir yaklaşımdır. Sadece bütün düşüncelerin bilincinize girmesine izin verin. Onları güzel karşılayın. Dikkat çelicileri ne kadar iyi karşılarsanız aklınıza o kadar az geliverirler. Bu, çok eğlenceli bir deney!
- **Sabırlı olun.** Zihnin düşünmesinin doğal olduğunu unutmayın. Her düşünceyi "düşünce" veya "planlama" gibi etiketleyip dikkatinizi şefkatle nefesinize çevirin.

Sıra dışı deneyimlerle başa çıkmak

Meditasyon belirli bir deneyimi yaşamakla ilgili değildir, şu anda her ne oluyorsa onu deneyimlemektir. Mutlu deneyimler gelir ve gider. Acı veren deneyimler gelir ve gider. İkisine de tutunmadan sadece izlemeye devam etmeniz gerekir. Gerisini alıştırmanın kendisi yapıyor. Meditasyon insanların sandığından çok çok daha basittir.

Kızları düşünme; kızları düşünme

Şu anda en sevdiğim bilinçli farkındalık hocalarından biri Ajahn Brahm adında bir keşiştir. Zihninizdeki dikkat çelicilerle mücadele etmemenin önemini anlatırken genellikle şu hikâyeyi anlatır:

Ajahn Brahm Tayland'da yaşarken ve genç bir keşişken güzel, huzurlu bir manastıra rastlar. Çok sessiz bir yerdir. Trafik gürültüsü haftada bir kez en yakın yoldan geçen tek bir arabadan gelir. Tepede uçan uçakların sesi de yoktur. Meditasyon için mükemmel bir ortamdır.

Brahm, yakındaki bir mağarada her gün meditasyon yapmaya başlar. Buradaki ısı ve atmosfer son derece uygundur. Meditasyonu birkaç hafta sürer ama sonra bir problemle karşılaşır. Eski kız arkadaşlarını düşünmeye başlamıştır. Hâlâ bekârlar mıdır? Belki tekrar görüşmek isterler? "Kes şunu düşünmeyi!" diye emreder zihnine. Ama işe yaramaz. Ne kadar uğraşırsa uğraşsın zihni durmadan kızları düşünmeye devam eder. Ömür boyu bekaret yemini etmiş bir keşiş için bunlar pek keşişlere uygun düşünceler değildir. O meditasyon yapmak istiyordur, başka şeyler düşünmek değil. Brahm kendini çaresiz hisseder. Derken bir gün Buda heykelinden ilham almak isterken Brahm'ın aklına bir fikir gelir: Zihniyle bir anlaşma yapacaktır! Her gün saat üçte zihnine her ne istiyorsa onu düşünme izni verir. Zihni geri kalan zamanlarda Brahm'ın nefesine odaklanmak zorundadır. Ertesi gün bunu dener. Ne yazık ki işe yaramaz. Sabahın dördünden öğleden sonraya kadar bütün gün zihniyle mücadele eder ama nefeslerine odaklanamaz. Sonunda öğleden sonra olur. Brahm uzanır ve zihnine ne istiyorsa onu düşünmesi için izin verir. Bir saat boyunca "keşişlere göre olmayan" şeyleri düşünmeye hazırdır. Fakat şaşırtıcı bir şey olur. O bir saat boyunca aldığı her nefesin bilincindedir! Vay canına!

Ajahn Brahm, o gün zihniyle ilgili çok önemli bir şey keşfetmiştir. Zihninizle asla mücadele etmeyin. Onunla dost olun. Zihninize istediği gibi dolaşması için izin verdiğinizde daha sakin, daha şefkatli ve daha bilinçli bir zihinle ödüllendirilirsiniz.

Meditasyonda bazen havada yüzdüğünüzü (Sadece hayalî olarak; bedenden ayrılmayı kastetmiyorum), yanıp sönen ışıklar, uçan domuzlar veya aklınıza gelebilecek her şeyi görebilirsiniz. Hangi sıra dışı hissi yaşarsanız yaşayın, bunların sadece deneyim olduğunu düşünüp meditasyonunuzun odak noktasına geri dönün. Bilinçli farkındalıkta bu deneyimleri yargılamanız veya analiz etmeniz gerekmiyor: Sadece mümkün olduğunca bırakın gitsinler, sonra duyularınıza geri dönün. Eğer gerçekten zorlandığınızı veya kendinizi iyi hissetmediğinizi hissediyorsanız yavaşça meditasyondan çıkıp sonra tekrar deneyin; her şeyi ağırdan alıp adım adım yapın.

Rahatlamayı öğrenmek

"Rahatlama" sözcüğü Latince "gevşeme" veya yeniden açılma anlamını taşıyan bir sözcükten gelir. Rahatlama çok sık kullanılan bir sözdür. "Rahatla biraz." der, insanlar. Keşke o kadar basit olsaydı. Meditasyon sırasında nasıl rahatlarsınız? Hâlihazırda yaşadığınız gerilimle mücadele etmek yerine onu kabul etmeyi öğrenerek.

Şu senaryoyu düşünün. Gerildiğinizi hissediyorsunuz. Omuzlarınız kamburlaşmış, bırakamıyorsunuz. Bu durumda ne yapacaksınız? Meditasyon sırasında gerilim yaşarsanız aşağıdaki adımları deneyin:

1. **Gerilimin farkına varın.** Bedeninizdeki yerini hissedin.
2. **Gerilimin bir rengi, şekli, büyüklüğü veya dokusu olup olmadığını fark edin.** Gerilimden kurtulmaya çalışmak yerine merak edin.
3. **Gerilimin tam merkezini hissedin ve içine nefes alın.** Doğal nefesinizi hissederken aynı anda bedenin gergin olan yerini hissedin. O gerilimle kalın. Etkisini görmek için içinizden "yumuşa" deyin.
4. **Gerilimden kurtulma arzunuz olup olmadığını fark edin.** Bunu da elinizden geldiğince bırakın ve gerilim hissini hâlihazırda olduğundan biraz daha fazla kabul edip edemeyeceğinize bakın.
5. **Bedeninizin o bölgesine şefkat gönderin.** Bunu, o hisse doğru şefkatle gülümseyerek veya sıcak elinizi gerilimin üstüne koyarak veya bedeninizin o bölgesine bakım vererek veya o bölgeye iyilikler dileyerek yapabilirsiniz. Kendi kendinize, "İyi ol, yumuşa, gerilimin azalsın." gibi şeyler söyleyebilirsiniz. Bedeninizin bu kısmına şefkat göstermek uzun vadede gerilimin azalmasının en iyi yoludur.

Gerilimden kurtulmak için mücadele etmek daha fazla stres ve gerilime yol açar. Çünkü uğraşmak, çaba harcamayı akla getirir ve eğer gerilim ortadan kaybolmazsa kendinizi daha fazla düş kırıklığı içinde ve öfkeli bulabilirsiniz. Duygunun sıcak, şefkatli kabulü çok daha etkilidir.

Meditasyon çok derin rahatlamaya yol açabilir. Ancak meditasyonun amacı rahatlama değildir: Meditasyon nihayetinde amaçsız bir aktivitedir.

Sabır geliştirmek

Ne zaman bir partiye gitsem ve ne iş yaptığım sorulsa bilinçli farkındalık eğitmeni olduğumu söylüyorum. Genellikle aldığım yorumlardan biri şöyledir: "Oh, çok sabırlı olmalısınız. Benim, bırakın meditasyonu, hiçbir şey öğretmeye sabrım yok." Sabrın sizde olan ya da olmayan bir şey olduğunu sanmıyorum: Sabrı geliştirebilirsiniz. Beyninizi daha sabırlı olmak için eğitebilirsiniz. Ve bu, geliştirmeye değer bir kastır.

Meditasyon sabır eğitimidir. Nefesinizle ya da duyularınızla bağlantı kurmaya kendini adamak sabır gerektirir. Meditasyon alıştırmanızda sabırsız olduğunuzu hissediyor ama orada oturmaya devam ediyorsanız, sabır kasınızı eğitmeye başlamışsınız demektir. Rahatsızlık hissinizi gözleyin. Sabırsızlığınız aynı kalıyor mu yoksa değişiyor mu? Spor salonunda alıştırma yaparken kaslarınızın acıması gibi sabırsızlıkla oturmaya devam etmek de acı verir ama sabırsızlık ve rahatsızlık hissi yavaş yavaş kaybolur. Halter kaldırmaya devam!

Bilinçli farkındalıkta başlangıç seviyesindeyseniz sonuç almak için sabırsızlanabilirsiniz. Meditasyonun bütün faydalarını duydunuz. Siz de faydalanmak istiyorsunuz. Bu, gayet doğal. Ama meditasyon sabır gerektirdiği için düzenli olarak alıştırma yapmaya başladığınızda ne kadar sabırsız olursanız, o kadar "az" sonuç aldığınızı fark edersiniz.

Bilinçli farkındalık alıştırmanıza ne kadar süre devam edeceğinize karar verip ona bağlı kalın. Meditasyonu an be an yaşayıp neler olacağını izleyin. Bütün hayatınız boyunca bir yerlere ulaşmaya ve bir şeyler başarmaya çalıştınız. Meditasyon bütün bunları bir kenara bırakıp sadece anda kalmanıza izin veren özel bir zaman. Meditasyon sabır gerektirdiği gibi sabrı geliştirir de.

On dakika hareketsiz kalma ve nefesinizi hissetmeyle başa çıkamıyorsanız beş dakika deneyin. Eğer bu da çoksa iki dakika deneyin. Eğer bu da çoksa on saniye deneyin. *Ne kadarıyla baş edebiliyorsanız onunla başlayın ve* adım adım geliştirin. En önemli şey devam etmek, mümkün olduğunca düzenli alıştırma yapmak ve alıştırma yaptığınız süreyi yavaş yavaş artırmak. Sonunda süper-sabırlı biri hâline geleceksiniz. Sıska bir vücutla başlayıp küçük adımlar atarak olimpiyat ağırlık kaldırma standartlarına ulaşan o iri yarı vücut geliştirmecileri düşünün. Sizin de sabır geliştirebileceğinize inanıp bir sonraki adımı atın.

Olumsuz deneyimlerden ders almak

Bir köpekle ilk karşılaşmanızı düşünün. Eğer bu karşılaşmanız güzel bir deneyimse köpeklerin harika olduğunu düşünürsünüz. Eğer çocukken karşılaştığınız köpeğin ilk yaptığı sizi ısırmak veya aşırı havlamaksa büyük olasılıkla köpeklerin saldırgan olduğunu düşünürsünüz. İlk deneyimlerinizin daha sonra hayatta kullandığınız başa çıkma yöntemleriniz ve tutumlarınızın üstünde büyük bir etkisi vardır. Olumsuz bir deneyimin sonsuza dek süren bir şey değil de anlık bir şey olduğunu öğrenmekle ileriye doğru hareket edebilirsiniz.

Meditasyon da buna benzerdir. Eğer şanslıysanız ve başlangıçta birkaç olumlu deneyiminiz olursa ona bağlı kalırsınız. Ama eğer böyle bir deneyiminiz yoksa da lütfen vazgeçmeyin. Yolculuğa daha yeni başladınız ve keşfetmeniz gereken bir sürü şey var. Bu düşünceyle kalın ve karşılaştığınız olumsuz deneyimleri inceleyin.

Fiziksel rahatsızlıkla baş etmek

Oturma meditasyonu başlangıçta muhtemelen rahatsızlık verecektir. Bu rahatsızlıkla başa çıkmayı öğrenmek meditasyon maceranızda atlamanız gereken önemli bir engeldir. Bedeninizdeki kaslar oturma meditasyonuna alıştığında rahatsızlık büyük olasılıkla kaybolacaktır.

Meditasyon yaparken fiziksel rahatsızlığı azaltmak için birkaç şey deneyebilirsiniz:

- Yerde mindere oturun:
  - Farklı büyüklüklerde minderlerle deneme yapın.
  - Yavaşça ve bilinçli bir şekilde ayağa kalkın, farkındalıkla esneyin ve tekrar oturun.
- Sandalyede oturun:
  - Kitap veya tahta blok kullanarak sandalyenin arkadaki iki bacağını yükseltin ve bunun işe yarayıp yaramadığına bakın.
  - Belirli bir açıyla oturun. Yavaşça öne, arkaya, sola ve sağa eğilin.
  - Dik durup durmadığınızı bir arkadaşınızdan kontrol etmesini isteyin.
  - Dimdik ve vakur bir şekilde oturun ama çok gerilmeyin.

Bilinçli farkındalık alıştırmaları için her zaman uzanabilirsiniz. Çok rahatsız oluyorsanız oturmak zorunda değilsiniz. Burada hiç kural yok. Size hangisi uygun geliyorsa öyle yapın.

Zorlu duyguların üstesinden gelmek

Danışanlarımın çoğu bilinçli farkındalık alıştırmalarına zorlu duygularla gelirler. Depresyon ve anksiyeteden mustariptirler veya iş yerinde stres yaşıyorlardır. Öfke ve güvensizlikle baş etmeye çalışıyorlardır ve tükenmiş olabilirler. Genellikle bütün hayatları boyunca duygularıyla mücadele ettiklerini ve artık mücadele edemeyecek kadar yorulmuş olduklarını hissederler. Bilinçli farkındalık son çaredir – zorluklarla başa çıkmanın cevabı. Bilinçli farkındalığın insanlardan istediği şey (kendilerinden kaçmayı

bırakıp her an farkındalıklarında beliren zorlukları aşmak) hem basit hem zordur. Bilinçli farkındalığın etkisini hissettiğiniz an, sürece olan güveniniz artar ve yeni bir yaşam tarzı ortaya çıkmaya başlar.

Bir dahaki sefere zorlu duygularla karşılaştığınızda meditasyon yapsanız da yapmasanız da aşağıdaki alıştırmayı deneyin:

1. **Şimdi ve burada'da duyguyu hissedin.**
2. **Duyguyu zihninizde etiketleyin ve tekrarlayın ("korku, korku" gibi).**
3. **Bu duygudan kurtulma arzunuzu fark edin ve ona karşı olabildiğince şefkatli olun.**
4. **Duyguyu bedeninizin neresinde hissettiğinizi fark edin (pek çok duygu bedeninizde fiziksel bir duyum yaratır).**
5. **Zihninizden geçen düşünceleri gözleyin.**
6. **Duyguya nefes alın, nefesinizin hissettiğiniz şeyi sıcaklık ve samimiyetle izlemenize yardımcı olmasına izin verin. İçinizden, "Sorun yok." deyin. "Bu duyguyla kalayım. Geçecek."**
7. **Bir süre bu alıştırmanın duygunuz üzerindeki etkisinin farkına varın.**

Bu alıştırmanın yumuşaklığını hissetmeye çalışın. Duygunuza bir çiçeğe bakar gibi bakın: Yapraklarını inceleyin, kokusunu içinize çekin, ona karşı şefkatli davranın. Duygunuzun sizinle konuşmaya çalıştığını düşünün ve onu dinleyin. Bu, insanların duygularıyla normal karşılamalarının zıddıdır. İnsanlar normalde duygularını bir yere kapatıp ondan kaçarlar.

Bütün bunlar sizin için çok fazlaysa adım adım gidin. Duygunuza doğru minicik adımlar atın. Adımın ne kadar küçük olduğu önemli değil: Önemli olan ondan kaçmak yerine zorlu duyguya doğru ilerleme niyetidir. Çok küçük adımlar büyük bir fark yaratır çünkü bir örüntü değiştirmeye başlar. Bu, bilinçli farkındalığın olumlu kar topu etkisidir.

Zorlu duygulara doğru ilk hareketinizde duygunuzun yoğunluğu artabilir çünkü ona dikkat ediyorsunuz. Bu, kesinlikle normaldir. Korkmamaya ve bu duygudan kaçmamaya çalışın. Kendinize biraz zaman verin. Duygularınızın akışkan ve değişken olup her zaman düşündüğünüz kadar sabit olmadığını göreceksiniz.

Duygularınız onların farkına vardığınızda sadece üç şekilde hareket eder: Duygu ya büyür ya aynı kalır ya da küçülür. Hepsi bu. Ve sonunda bütün duygular geçer – duygular böyledir. Bunu hatırlamak bile kendi başına etkili bir meditasyondur.

İlerlemenizi kabul edin

Bilinçli farkındalık meditasyonu uzun vadeli bir süreçtir: Ne kadar zaman ve uygun çaba koyarsanız o kadar çok şey alırsınız. Bilinçli farkındalık hemen bir şeyler elde edebileceğiniz bir dizi teknik değildir; bir yaşam tarzıdır. Mümkün olduğunca sabırlı olun. Küçük küçük ve sık sık alıştırma yapmaya devam edin, neler olacağına bakın. Zihniniz çoğu zaman gezinip durur ve hiçbir şey başaramadığınızı hissedersiniz. Bu, doğru değildir: Sadece oturup kendini her gün alıştırma yapmaya adamanın muazzam bir etkisi vardır; sadece etkilerini kısa vadede göremezsiniz.

Meditasyonu bir tohum ekmek gibi düşünün. Bitkiyi bulabildiğiniz en nemli toprağa ekersiniz, her gün sularsınız ve güneşli bir yerde büyümeye bırakırsınız. Nasıl olduğunu görmek için toprağı eşelerseniz ne olur? Seyri bozarsınız. Bir tohumun filizlenmesi zaman alır. Başka yolu yoktur. Sadece tohumunuzu her gün sulayıp beklemeniz gerekir.

İlerlemeniz konusunda sabırlı olun. Aslında sürekli büyüyor olsa bile izlerseniz bitkinin büyüdüğünü göremezsiniz. Her meditasyon yapışınızda biraz daha bilinçli hâle geliyorsunuz ama bunu her gün görmek zor olabilir. Sürece güvenip bilinçli farkındalık tohumunuzu sulamanın tadını çıkarın.

İşe yaramaz düşüncelerin ötesine geçmek

En son bir sağlık ve iyilik konferansına katıldığımda, "Meditasyon yapamıyorum." veya "Bana göre değil." gibi sözleri çok duydum. Bu tutumlar faydasızdır çünkü ne olursa olsun meditasyon yapamazmışsınız gibi hissetmenize yol açar. Ben, herkesin meditasyon yapmayı öğrenebileceğine inanıyorum. "Meditasyon yapamam." demek aslında, "Zihnime baktığımda olanlar hoşuma gitmiyor." anlamına gelir.

Bazı yaygın düşünceler ve panzehirleri şunlardır:

- **"Düşüncelerime engel olamıyorum."** Bilinçli farkındalık meditasyonu düşüncelerinizi engel olmayla değil, mesafeli bir bakış açısından düşüncelerinize bakmayla ilgilidir.
- **"Hareketsiz duramıyorum."** Ne kadar süre hareketsiz oturabilirsiniz? Bir dakika mı? On saniye mi? Küçük adımlar atıp pratiğinizi yavaş yavaş artırın. Alternatif olarak Bölüm 6'da anlatılan hareketli meditasyonları deneyin.
- **"Sabrım yok."** Meditasyon sizin için mükemmel demek ki! Sabır sizin adım adım geliştirebileceğiniz bir şey. Kısa meditasyonla başlayıp sabrınızı artırmak için süreyi artırın.
- **"Bana göre değil."** Meditasyonu denemediyseniz nereden biliyorsunuz? Bir iki kez denediyseniz bu yeterli mi? Bilinçli farkındalık meditasyonunun size göre olup olmadığına karar vermek için birkaç hafta veya birkaç ay denemeye kararlı olun.

- **"Bunun bir faydası olmuyor."** Bu, meditasyonda sık görülen bir düşüncedir. Eğer öyle düşünüyorsanız bunu zihninize not edip dikkatinizi nefeslerinize çevirin.
- **"Bu zaman kaybı."** Bunu kesin olarak nereden biliyorsunuz? Binlerce bilimsel çalışma ve milyonlarca uygulayıcı yanılıyor olamaz. Eğer ona bağlı kalırsanız bilinçli farkındalık size göredir.

Başarısızlık düşüncelerinin ancak meditasyona yanlış bir tutumla yaklaşırsanız bir etkisi olur. Doğru tutum söz konusu olduğunda başarısızlık yoktur, yalnızca geri bildirim vardır. Geri bildirim derken meditasyonun herhangi bir nedenle sizin için işe yaramadığını düşünüyorsanız, artık neyin işe yaramadığını bildiğinizi ve bu yaklaşımınızı bir dahaki sefere ayarlayabileceğiniz kastediyorum. Konuşmayı öğrendiğiniz zamanları düşünün. Sizin için ne kadar zor olabileceğini hayal edin! Hayatınızda hiç konuşmamıştınız ama sadece birkaç yaşındayken konuşmayı öğrendiniz. Çocukken başarısızlığın ne demek olduğunu bilmiyordunuz, bu yüzden durmadan denediniz. Çoğu zaman anlamsız şeyler söylediniz ama bu, sorun değildi. Adım adım, farkına bile varmadan akıcı bir şekilde konuşmaya başladınız.

İyi veya kötü meditasyon diye bir şey yoktur. Meditasyon yapmak için oturursunuz - ya da oturmazsınız. Meditasyonda kaç tane şey düşündüğünüzün ya da kendinizi ne kadar kötü hissettiğinizin bir önemi yok. Önemli olan meditasyon yapmaya çalışmak ve doğru tutumu geliştirmek için biraz çaba harcamaktır.

Kişisel Bir Yol Bulmak

Bilinçli farkındalık yolculuğu kişisel bir yolculuktur ama karşılaştığınız herkesi etkiler çünkü onlarla bilinçli bir şekilde etkileşimde bulunursunuz. Daha önce pek çok insan bu yolda yürüdü ama her yolculuk eşsiz ve özeldir. Sonunda, kendi deneyiminizden ders alın ve size doğru gelen şeyi yapın. Meditasyon size uygun görünmüyorsa muhtemelen yapmazsınız. Ama zihninizdeki bütün gevezeliğin arasında sakin, alçak bir ses veya his, bilinçli farkındalık fikrini yakın buluyorsa adım atmaya başlarsınız. Her anınızda engeller ve dikkat çelicilerle en iyi baş eden hareket seyrine karar verirsiniz. Bu seçimler kişisel bilinçli farkındalık yolculuğunuzu şekillendirir.

Zorluklara şefkatle yaklaşmak

Hayatta bir zorlukla yüz yüze kaldığınızda onu nasıl karşılıyorsunuz? Zorlukla nasıl ilişki kurduğunuz alacağınız sonuçta büyük bir rol oynar. Yaşadığınız zorluklar bilinçli farkındalığı uygulamanız ve zorlukları farklı açıdan görmeniz için size bir fırsat verir. Problemlerle nasıl karşılaşıyorsunuz? Problemlere doğru da dönebilirsiniz, onlardan uzağa da. Bilinçli farkındalık, kaçınmak yerine şefkatle problemlere doğru dönmek anlamına gelir.

Zorluklar, çirkin, ürkütücü gölgeler gibidir. Eğer onlara gereği gibi bakmazsanız sizi korkutmaya devam ederler ve gerçek olduklarını düşünmenize neden olurlar. Ama eğer onlara doğru bakarsanız zorluklar sizi korkutsa bile ne olduklarını anlamaya başlarsınız. Üzerlerine ne kadar ışık tutarsanız güçlerini o kadar çok kaybederler. Işık, bilinçli farkındalık veya şefkatli farkındalıktır.

İnsanlar, öz eleştiri yoluyla kendilerine karşı çok acımasız olabilirler. Bunu da genellikle çok küçük yaşta öğrenmişlerdir. Öğrenilmiş öz eleştiri örüntüsü zorluklarla her karşılaşmanızda veya her hata yapışınızda otomatik bir reaksiyon hâline gelebilir. Sorulması gereken soru size durmadan saldıran bu acımasız, eleştirel iç sesi nasıl susturacağınızdır. Bilinçli yaklaşım o sesi dinler. Söylemek istediğini söylemesi için ona alan tanır ve dinler ama küçük bir çocuğu veya güzel bir müziği dinler gibi yumuşak, samimi bir şekilde. Bu dinleme, tekrarlayan, saldırgan tonun kırılması ve öz eleştirinin sakinleşip yatışmasıyla sonuçlanır. Bu düşüncelere yönelik tutumunuzdaki sadece minicik bir değişim zorluklarla baş etmede büyük fark yaratır.

Eğer meditasyon sırasında geçmişe ait çok güçlü bir hatıra veya endişe veya şimdiye ait bir zorluk ortaya çıkarsa aşağıdaki adımları atmaya çalışın:

1. **Dikkatinizi vermeniz gereken, zorlayıcı bir durumun ortaya çıktığını fark edin.**
2. **Bu zorluğun, şu anda fiziksel bedeniniz ve duygularınız üzerindeki etkilerini gözleyin.**
3. **Zorluğu eleştiri yerine bir arkadaşınızın problemlerini dinler gibi sıcak bir empatiyle dinleyin.**
4. **Kendi kendinize, "Sorun yok. Zorluk her neyse her şey gibi o da geçecek. Şu anda onu hissedeyim." diyebilirsiniz.**
5. **Şimdilik zorluğu sadece olduğu gibi kabul edin.**
6. **Nefes alıp zorluğa doğru verin, başlangıçta büyüyor gibi görünseler de duyumlarınızla kalın. Biraz pratikle zorluk hissiyle daha uzun süre kalın.**
7. **Hazır olduğunuzda yavaşça meditasyon odağınıza geri dönün.**

Herkes zaman zaman çeşitli derecede zorluklar yaşayabilir. Siz yaşadığınız zorluğa neden olan şartları değiştiremiyorsanız bilinçli farkındalık bu zorlukla birlikte kalmanıza yardımcı olmak için burada.

Neden bu zahmete girdiğinizi anlamak

Bilinçli farkındalık alıştırmanızın ortasında, "Neden bunu yapmak için uğraşıyorum?" ve "Boşa vakit kaybediyorum." diye düşünmeye başlayabilirsiniz. Bu, çok normaldir ve meditasyonu öğrenme sürecinin bir

parçasıdır. Sadece düşünceyi fark edin, kendi kendinize şefkatle "Düşün, düşün." deyin ve dikkatinizi tekrar nefesinize veya meditasyonun diğer odağına yöneltin. Bir süre pratik yapıp meditasyonun faydalarını görmeye başladığınızda sürece olan güveniniz artar ve şüpheleriniz azalır.

En başta neden meditasyona başladığınızı unuttuysanız ve motivasyonunuz azaldıysa Bölüm 3'e bakın.

Engellerin kaçınılmaz olduğunu fark etmek

Meditasyon yapmayı ilk öğrendiğimde çok fazla çabalıyordum. Bir şeyler *elde etmem* gerektiğini düşünüyordum. Rahat değil, kaskatı bir şekilde oturuyordum. Dikkatim ne zaman nefesimden uzaklaşsa onu şefkatle nefesime geri getirmek yerine sürüklüyordum. Bir deneyim bekliyordum. Durmadan zihnimi tamamen temizlemeye çalışıyordum. Bazen kendimi son derece mutlu hissediyor ve başardığımı düşünüyordum! Ama sonra bu duygu geçiyordu. Yine bir şeyler *elde etmeye* çalışıyordum. Durmadan engelle karşılaştığımı hissediyordum.

Aslında bir öğrenme sürecinden geçiyor, meditasyonun ne olduğunu anlamaya başlıyordum. Ancak bir şeye ya da bir yere ulaşmaya çalışırsanız engelle karşılaşırsınız. Bir amacınız yoksa bir engelle karşılaşmazsınız. Nihayetinde meditasyon amaçları bırakıp şimdi ve burada olmayla ilgilidir.

Evde oturduğunuzu ve eve gitmeye karar verdiğinizi hayal edin. Bunun için ne yapmanız gerekir? Tahmin ettiğiniz gibi: Hiçbir şey! Zaten oradasınızdır. Bilinçli farkındalık yolculuğu böyle bir şey. Gerçek meditasyona yaklaştığınızı hissedersiniz ama sizin deneyiminiz ne olursa olsun *pratik yaptığınız her an* aslında gerçek meditasyondur.

Meditasyon maestrosu

Meditasyon müzisyen olmak için eğitilmek gibidir. Müzik yapmayı seviyor olabilirsiniz ama her gün pratik yapmanız gerekir. Bazı günler harikadır, enstrümanınızdan harika sesler çıkabilir. Aletin uyumuyla bir olduğunuzu hissedersiniz. Diğer günler zordur. Pratik yapmayı istemezsiniz, bir anlamı olduğunu düşünmezsiniz, vazgeçmek istersiniz. Ama müzisyen ısrarcıdır. İçinizin derinliklerinde müziğin büyüsünü bilir ve pratik yapmanızın meyvesini vereceğine inanırsınız. Müziği sevdiğiniz için müzik yaparsınız.

Meditasyon da aynıdır. İyi ve kötü günleriniz olur ama derinlerde meditasyonun sizin için önemli olduğunu bilirseniz ona zaman ayırmaya devam edersiniz. Bu, motivasyonun derinliği ve vizyonu meditasyondan en fazla faydalanmanın sırrıdır.

Gerçekçi beklentiler oluşturmak

Bilinçli farkındalık meditasyonunun sizi sakinleştirip rahatlatacağını ve bütün problemlerinizden hemen kurtaracağını düşünüyorsanız biraz zorluk çekeceksiniz. Araba sürmeyi öğrenirken bir dersten sonra uzman olmayı beklemezsiniz. Sınavı geçtikten sonra bile iyi bir sürücü olmak yıllar alır. Meditasyon da diğer öğrenme deneyimleri gibi zaman alır. Meditasyonla ilgili beklentileriniz gerçekçi olsun.

İşte üzerinde düşünmeniz için on gerçekçi beklenti:

- "Zihnim dağılacaktır. Kısa süreli meditasyonda bile böyle olur."
- "İyi veya kötü meditasyon diye bir şey yok. Küçük bir çocuğun resim yaparken karalama yapması gibidir. Bu, böyle."
- "Bilinçli farkındalık belirli deneyimleri yaşamayla ilgili bir şey değil. An be an gerçekleşen şey her neyse kabul etmektir."
- "Meditasyon yaparken bazen sakin olacağım, bazen huzursuzluk ve gerginlik hissedeceğim. Zamanla sükunet artacaktır."
- "Meditasyon uzun vadeli bir alıştırmadır. Alıştırma yaptıkça beklentilerimi bırakmayı yavaş yavaş öğreneceğim."
- "Her gün alıştırma yapmak için kendimi motive etmem zor olabilir, özellikle başlangıçta. Bazen alıştırma yapmayı unutabilirim. Bu demek değildir ki hemen vazgeçmeliyim."
- "Bazen meditasyondan sonra kendimi daha kötü hissedebilirim. Bu da anlamam gereken öğrenme sürecinin bir parçası."
- "Meditasyondan nasıl fayda gördüğümü hiç bilmeyebilirim. Sadece her gün alıştırma yapar ve neler olacağına bakarım."
- "Yıllar süren meditasyondan sonra bile bazen ilerleme kaydetmediğimi düşünebilirim. Bu, gerçek değil, bir düşünce. Meditasyon, bilinç seviyesinin altında işler. Bu yüzden orada neler olduğunu bilmeyebilirim."
- "Ne kadar çok alıştırma yaparsam o kadar kolaylaşır."

Değişikliğe bakmak

İnsanlar alışkanlıkları olan yaratıklardır. Alışkanlığı bir kez edindikten sonra hiç düşünmeden her gün yaparsınız. Bu yüzden değişimin uzun süreli ve çabasız olması için yeni bir alışkanlık hâline gelmesi gerekir. Bilinçli farkındalık örüntüsü oluşturmak için beyniniz hemen değişmeye başlar, yaşam deneyiminizi yavaş yavaş iyiye doğru değiştirir.

Yeni alışkanlık örüntüsü oluşturmak beyindeki yeni nöronların ateşlenmesiyle sonuçlanır. Ve birlikte ateşlenen nöronlar birbirine bağlanır. Düzenli alıştırma yaptığınızda beyindeki bilinçli olmayla ilgili nöral yollar birbirine bağlanmaya başlar, böylece sağlıklı bir alışkanlık yaratır.

Bilinçli farkındalık alışkanlığı yaratmak için şunları deneyebilirsiniz:

1. **Bir hareket planına karar verin: Her gün ne kadar süre ve hangi saatte meditasyon yapacaksınız?**

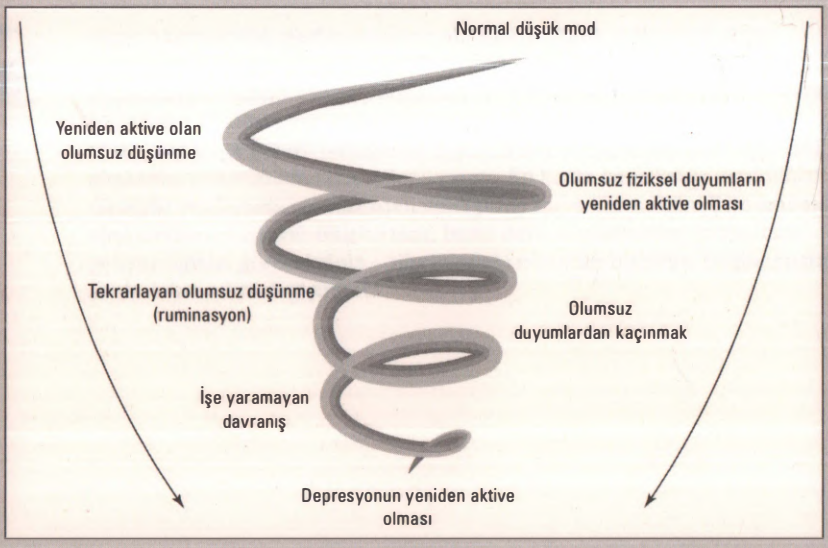
2. **Hoşunuza gitse de gitmese de plana sadık kalın.**

3. **Ara sıra meditasyon yapmayı unutuyorsanız vazgeçmeyin.** Hata yapmak çok doğaldır. Kaldığınız yerden tekrar başlayın. Hep vurguladığım gibi kendinizi azarlamak yerine kendinize karşı şefkatli olun.

4. **Dört veya sekiz hafta sonra ilerlemenizi değerlendirin ve gerekirse değişiklik yapın.** Yeni bir plan yapın, gerekirse daha uzun süre meditasyon yapın.

Bilinçli farkındalık meditasyonunu alışkanlık hâline getirmek kulağa basit gelir. Ancak zor olan kısım 2. Adımdır. "Bugün zahmet etme." diyen düşünceyi dinlersiniz veya yorgunluk veya huzursuzluk gibi hislere teslim olursunuz. Bu sizin her zamanki davranış biçiminize meydan okuduğunuz andır. Yapmaya kararlı olduğunuz şeyin pratiğini yapabilirsiniz veya eski alışkanlık örüntünüzü takip edebilirsiniz. En başta neye karar verdiğinizi dinleyin ve alıştırmaya elinizden geldiğince sadık kalın. Bilinçli farkındalık alışkanlığını oluşturur oluşturmaz, bunu daha düşünmeden farkındalık geliştirdiğinizi göreceksiniz – zihninizdeki nöronlar birbirine bağlanmıştır artık. Adım adım değişirsiniz.

Kısım IV
Bilinçli Farkındalığın Meyvesini Toplamak


Normal düşük mod
Yeniden aktive olan olumsuz düşünme
Olumsuz fiziksel duyumların yeniden aktive olması
Tekrarlayan olumsuz düşünme (ruminasyon)
Olumsuz duyumlardan kaçınmak
İşe yaramayan davranış
Depresyonun yeniden aktive olması

web extras Bilinçli farkındalıkla ilgili harika bir makale okumak için `http://www.dummies.com/book-extras/mindfulness-dummies-2nd-edition-resource-center/` adresini ziyaret edin.

Bu kısımda . . .

- Bilinçli farkındalığın mutluluğunuzu artırmaktan anksiyeteyle baş etmeye kadar size yardımcı olacağı harika yolları keşfedeceksiniz.
- Depresyonla mücadele etmek için bilinçli farkındalık terapisinde kullanılan tekniklerin bazılarını deneyeceksiniz.
- Çocuklara, bilinçli farkındalığı nasıl öğreteceğinizi ve bilinçli ebeveyn olmanın bazı ipuçlarını öğreteceksiniz.

Bölüm 11

Daha Büyük Mutlulukları Keşfetmek

Bu Bölümde

- Mutluluğu keşfedecek,
- Bilinçli farkındalığı pozitif psikolojiyle birleştirecek,
- Hayatın anlamını bulacak,
- Yaratıcılığı artırmanın yollarını keşfedeceksiniz.

Kariyerime daha yeni başlamıştım. Doğruca banka hesabıma giden düzgün maaşlı bir işim vardı. Maaşım o güne kadar aldığım harçlık veya öğrenci kredilerinden çok daha fazlaydı. Hissettiğim duygu çok keyif vericiydi: Başarmıştım! Okulda geçirdiğim onca zaman, üniversitede girdiğim onca sınav, onca çalışma. Ama başarmıştım işte! Şimdi ne yapacaktım? Bu parayı harcayacağım tabii ki, diye düşündüm. Bu yüzden gidip harcadım. Yeni araba, giysiler, son model elektronik aletler. Ama aldığım zevk kısa süreli oldu. Kısa süre içinde bilinçsizce kaçtığım o boşluk duygusu, geri dönmüştüm. Bir şeyleri atlıyordum. Bütün toplum, öyleymiş gibi reklam yapsa da bir şeylerin peşinde koşmak mutluluğa giden yol değildi. Böylece gerçek ve kalıcı mutluluk arayışım başladı.

Bu bölüm, mutluluk bilimiyle (pozitif psikoloji) bilinçli farkındalık sanatı arasındaki ilişkiyi inceliyor. Bir hayatı neyin mutlu kıldığına dair bulguları bilinçli farkındalık alıştırmalarıyla birlikte uygulayarak hayatınızda daha mutlu ve huzurlu olmanın yollarını keşfedebilirsiniz.

Mutluluğa Giden Yolun Keşfi

Başkalarıyla birlikteyken sürekli kıkırdayan ya da gülümseyen Dalai Lama, "Hayatımızın *amacının* mutluluğu aramak olduğuna inanıyorum." der. Bu çok kallavi bir ifade. Hayatınızın amacının mutluluğu aramakmış gibi yaşadığınızı hayal edin. Kararlarınızın veya seçimlerinizin mutluluğunuzun artıp azalmasına göre şekillendiği bir hayat. O zaman nasıl bir hayatınız olurdu? Nesi farklı olurdu? Böyle bir şey mümkün mü? Hayatın tek amacı mutluluğu aramaksa o zaman daha fazla iyi olmanın en iyi yolunu bulmanız gerekir.

Hayatın en önemli amacı olsa da olmasa da mutluluğun bilimsel olarak kanıtlanmış faydaları vardır:

- **Mutluluk ilişkilerinizi iyileştirir.** Daha fazla arkadaşınız olur ve onlarla iyi geçinirsiniz.
- **Mutluluk zekânızı artırır.** Ne kadar zeki olduğunuz önemli olmamakla birlikte, o beyin hücrelerini iyi kullanırsınız.
- **Mutluluk sizi daha iyimser yapar.** Çoğu duruma iyi tarafından bakarsınız. İyimserliğiniz de sizi daha mutlu yapar.
- **Mutluluk daha uzun ve daha mutlu yaşamanızı sağlar.** Kan basıncınız düşük olur ve hastalıklarla daha etkili bir şekilde mücadele edersiniz.
- **Mutluluk yaratıcılığınızı artırır.** Ev ve işle ilgili yeni ve yaratıcı fikirler bulursunuz.

Mutlulukla ilgili fikirleri keşfetmek

Bazı insanlar kendilerini son derece mutlu olarak tarif ederken diğerleri mutsuz olduğunu söyler. Mutluluk kişiden kişiye ve bir andan diğerine farklı seviyelerde bulunuyor gibi görünür.

Kendinize aşağıdaki soruları sorun:

> Her şeyi düşündüğünüzde bugünlerde kendinizi nasıl değerlendirirsiniz: Çok mutlu, oldukça mutlu veya fazla mutlu değil?

Kendinizi fazla mutlu değil olarak değerlendirdiyseniz üzülmeyin! Bu bölüm, daha fazla iyilik hâline doğru çalışmanız için size yardımcı olmak üzere tasarlandı. İyi araştırılmış bir sürü yaklaşımı hemen kullanabilirsiniz.

Mutlulukla ilgili fikirlerinizi bulmanın ilginç bir yolu cümle tamamlama tekniğidir. Aşağıdaki cevapları fazla düşünmeden beş ya da altı farklı cevapla tamamlayın:

> Beni gerçekten mutlu eden şeyler...
>
> Hayatımda farkındalığımın %5 daha fazla olması için ..... gerekir.
>
> Hayatımda %5 daha mutlu olmam için ..... gerekir.

Cevaplarınız elinizde hazır olsun. Nasıl cevaplar verdiğinizi görmek için birkaç hafta boyunca her gün alıştırma yapın. Cevaplarınıza göre hareket etmeniz gerekebilir de gerekmeyebilir de. Sadece cevaplarınızın farkında olarak bile doğal bir şekilde daha büyük mutluluğa doğru hareket edersiniz.

Mutlulukla ilgili varsayımlarınızı değiştirmek

Mutlulukla ilgili en yaygın varsayım *haz eşittir mutluluk* şeklindedir. Olumlu duyguları artırarak, olumsuzların sayısını azaltarak mutlu bir hayat yaratılabilir. Ama bunun resmin çok küçük bir kısmı olduğu ortaya çıktı. Araştırmalar gösteriyor ki haz tek başına daha büyük bir hayat tatmini sağlamıyor. Bu yüzden lüks otellerde kalmanın ve en sevdiğiniz yiyeceklerin tadını çıkarmanın kötü bir yanı yoksa da bu aktiviteler sadece geçici bir iyi-hisset etkisiyle sonuçlanır.

Paranın mutlulukla eşit olması da başka bir popüler inanç. Mutlulukla para arasındaki ilişki gerçekten çok ilginç çünkü toplum, insanı daha fazla para kazanmaya yönlendiriyor ve dolayısıyla daha fazla mutlu olmayı umut ediyor. Deneysel bir çalışmada piyangoda büyük ikramiye kazananların mutluluğuyla ciddi bir kaza geçirip felç kalan insanların mutluluğu karşılaştırılmış: Ne karşılaştırma ama! Sonuçlar, iki yıl sonra piyango kazanan insanların mutluluk seviyesinin daha önceki seviyesine indiğini gösteriyor. Aynı şey felç olan insanlar için de geçerli. Bu, çok şaşırtıcı değil mi? İster felç olun ister piyangoda kazanın, uzun vadede aynı mutluluk seviyesini yaşıyorsunuz. Bence bu inanılmaz. Bu, bize zihinsel yapı ve tutumların şartlardan daha etkili olduğunu gösteriyor.

Mutluluğunuzu satabildiğinizi hayal edin. Sattıktan sonra bir daha asla mutlu olmayacaksınız – mutluluğunuz yok olacak. Mutluluğunuzu satar mıydınız? Ne kadara satardınız? 1.000 sterline olabilir mi? Çoğu insan buna hayır diyor. 50.000'e ne dersiniz? İnsanlar burada biraz düşünüyor ama cevap genellikle evet. Ya mutluluğunuz karşılığında bir milyon sterline ne dersiniz? Bir milyon sterlinle bir sürü şey alabilirsiniz ama karşılığında mutlu olmayacaksınız. Bir milyara ne diyorsunuz?

Mutluluğu satma sorusu ilginç bir sorudur çünkü mutluluğa ne kadar değer verdiğinizi düşünmenizi sağlar. Ama kısa vadede mutluluğunuzu çok kolay satarsınız. Park yeri bulamadığınızda, eşiniz veya sevgiliniz sizi kızdırdığında, müdürünüz size kaba davrandığında mutluluğunuzu satarsınız. Mutluluğunuzun ne kadar değerli olduğunu unutmak çok kolay. Ama belki de mutluluğunuz paha biçilemezdir?

Happiness adlı harika kitapta Budist keşiş Matthieu Ricard iyilik hâlinin, sevinç ve keder dâhil *bütün duygu durumlarının altında yatan ve içlerine nüfuz eden* derin bir huzur hissi olduğunu söylüyor. Bu iyilik hissi veya iyilik hâli "zihnin eğitimi"yle (meditasyon) geliştirilir. Zihin eğitimi kıskançlık veya öfke gibi yıkıcı duyguların farkına varmayı içerir. Bu duygulara göre hareket etmek yerine, ki bu süreci pekiştirir, duyguları yargılamadan bilincinize çıkmalarını izleyin. Olumsuz duyguların içinizde yükselmesini izleyip onlara göre hareket etmekten ya da reaksiyon vermekten uzak durduğunuzda bu duygular doğal olarak zaman içinde azalır. Bu demek değildir ki bütün günü sırıtmaya çalışarak geçireceksiniz (Gerçi görünüşe göre bu da işe yarıyor) ama farklı duygusal durumları duygularınız hakkında bir şeyler öğrenme ve duygularınız arasında bir denge yaratma fırsatı olarak kullanabilirsiniz. Duygularınızı itmiyor ya da yakalamıyorsunuz. Sadece an be an sakince izliyorsunuz.

Mutluluğun tarifi

Ben mutluluk hissini aşağıdaki "tarif"le buldum:

- **Düzenli** bilinçli farkındalık **alıştırması,**
- Sahip olduklarım için minnettar bir tutum,
- **Sosyal ilişkilere değer vermek** ve işler kötü gittiğinde affetme alıştırması yapmak,
- Kontrolüm dışındaki her şeyi **bırakmak** ve hayatı şimdiki zamanda olduğu hâliyle kabul etmek,
- Hayatımda önemli olduğuna inandığım şeylerle uyum içinde olan **anlamlı amaçlara** sahip olmak ve sonuçlara odaklanmak yerine bunları başarmaya giden yolun keyfini sürmek,
- Her şeyi **olumlu bir ışıkta** görmek,
- Hafife alan bir yaklaşıma sahip olmak – zaman zaman kontrolsüzce **gülmek!**
- Toplum için **hizmet duygusuyla** çalışmak.

Ben mükemmel değilim ve bazı günler diğerlerinden daha iyi olabiliyor tabii ki. Ama bilinçli farkındalık alıştırması benim için her zaman ulaşılabilir bir şey ve şifa, iyilik ve huzur için derinlerdeki içsel kaynaklarıma ulaşmama yardımcı oluyor. Sizin mutluluk reçetenizin ne olduğunu düşünüp yazın. Gerçekten mutlu olmak için hangi bileşene ihtiyacınız var?

Bilinçli Farkındalığı Pozitif Psikolojiyle Uygulamak

Pozitif psikoloji iyi olma bilimidir – insanların gücü, normal hayatı iyileştirme ve sağlıklı kurumlar yaratmayla ilgilenir. Bilinçli farkındalık pozitif psikolojinin alet çantasındaki en önemli alettir çünkü kanıtlar, bilinçli farkındalık alıştırmalarıyla mutluluk seviyesi arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Psikoloji geleneksel olarak insanların problemleriyle ilgilenir. Psikologlar; depresyon, anksiyete, şizofreni ve psikozlar gibi durumlarla uğraşır. Bu kesinlikle kötü bir şey değildir. Sonuçta pek çok zihinsel hastalık artık tedavi edilebilir durumdadır. Psikoloji, konuşma tedavileri ve ilaçlarla insanların üzüntülerinin azalmasına yardım etmektedir. Sorun şu ki psikologlar insanlara yardım etme telaşı içinde görece normal insanları nasıl daha mutlu edeceklerini unuttular. Yani psikologlar insanları mutsuzdan nötr hâle getirebiliyorlar ama nötrden mutluya nasıl gideceklerini düşünmüyorlar. Araba sürüyorsanız vites boştayken fazla ileri gidemeyeceğinizi bilirsiniz! Pozitif psikoloji, insanları daha büyük mutluluklara doğru yöneltmeye odaklanıyor.

Mutluluğun üç yolunu anlamak

"Mutluluk hazır alınan bir şey değildir. Kişinin kendi hareketlerinden kaynaklanır."

Dalai Lama

Pozitif psikoloji mutluluğa giden üç yol tarif eder. Üçünü birbirinin yerine kullanabilirsiniz.

Haz

Aldığınız haz miktarını artırmak mutluluk hissine ulaştırır. En sevdiğiniz çikolatayı yemek, film seyretmeye veya alışverişe gitmek hepsi haz arama girişimleridir. Yaşadığınız deneyimler için minnettar olmak mutluluk deneyiminizi artırmanıza yardımcı olur ve mutluluğun daha kalıcı olmasını sağlar. Hoş deneyimler sizi geçici olarak mutlu eder ama onları tekrarlamaya devam ederseniz tatsız hâle gelirler. Sözgelişi bir parça çikolata yemek güzeldir ama 100 paket çikolata değil!

Dâhil olma veya akış

Akışla dikkatinizin yüzde 100'ünü yaptığınız şeye verirsiniz ve zevkli olsun olmasın yaşadığınız şeyle birlikte olursunuz. Akış genellikle biraz çaba göstermenizi gerektirir. Söz konusu aktivite gevşemiş dikkatinizi tutacak kadar zorlayıcıdır. Akışın tam tanımı için Bölüm 5'e bakın.

Eğer tam dikkatinizi verirseniz yaptığınız her şeyde akış durumu geliştirebilirsiniz. Bilinçli farkındalık burada devreye girer: An be an rahat, sakin, odaklanmış farkındalık geliştirir. Bulaşıkları yıkamak veya köpeği yürüyüşe çıkarmak bile mutluluğun bir şartı olan akış durumunda yaşamak için bir fırsattır. Aklınıza geldiği anda bütün dikkatinizi yaptığınız işe verin.

Anlam

Anlamlı bir hayat yaşamak gücünüzü bilmeyi ve kendinizden daha büyük bir şeyin hizmetinde kullanmayı içerir. Bireysel bir toplumda yaşıyoruz ve "hizmet" sözcüğü genellikle cazip görünmüyor. Ama başkalarına yardım etmek mutlu bir hayatın esas bileşenidir.

Endişelenmeyin, anlamlı bir hayat yaşamak için işinizi ya da hayat tarzınızı değiştirmeniz gerekmiyor. Sadece samimi bir *tutum* değişikliği yapmanız gerekiyor. Olabildiğince para kazanmak isteyen bir avukatsanız bu, sizin genel mutluluğunuzu ciddi şekilde sınırlar. Doğru bir motivasyonla aynı iş daha fazla anlam sunabilir. Adalet, eşitlik, içinizden gelen başkalarına yardım etme arzusu, böyle bir kariyerde size çok daha büyük bir amaç ve anlam hissi verir.

Daha büyük bir anlam yaratmanın diğer yolları gönüllü çalışma veya dinî veya ruhani bir gruba katılmaktır. Sadece mümkün olduğunda şefkat davranışı sergilemek bile hayata daha büyük bir anlam katar. Dünyayı değiştirecek büyük bir fark yaratmanız gerekmiyor: Arkadaşlarla şakalaşmak, ofisteki herkese çay yapmak veya bir grup tatili düzenlemek, hepsi sayılır.

Kişisel güçlerinizi bilinçli olarak kullanmak

Pozitif psikologlar, bazı güçlü yanları ve erdemleri dikkatle analiz etmiş ve 24 tanesinin evrensel olarak bütün kültürlerde anlamlı olduğunu bulmuştur. Güçlü yanlarınızı keşfedip işte ve evde kullanarak daha büyük bir iyilik hissi geliştirebilirsiniz çünkü iyi olduğunuz ve yapmayı sevdiğiniz bir şey yapıyorsunuzdur.

Tablo 11-1'de, 24 önemli özellik altı ana kategori altında gösteriliyor. Listeyi tarayıp en güçlü veya erdemli beş yanınızın hangileri olduğunu düşünün.

Tablo 11-1 24 Güçlü Yan

Bilgelik	*Cesaret*	*Sevgi*	*Adalet*	*Ilımlılık*	*Aşkınlık*
Yaratıcılık	Cesaret	Yakınlık	Sorumluluk	Affedicilik	Takdir
Yargılama	Azim	Nezaket	Adil olma	Kendini kontrol	Şükür
Merak	Dürüstlük	Sosyallik	Liderlik	Mütevazılık	İyimserlik
Öğrenme aşkı	Heves			Tedbir	Mizah
Bakış açışı					Maneviyat

İmza niteliğindeki güçlü yanlarınızı keşfetmenin en harika yanı, sahip olduğunuzu hiç bilmediğiniz güçlü yanları bulmanızdır. Ben, en güçlü yanlarımdan birinin nezaket olduğunu buldum. Bunun güçlü bir yan olduğunu hiç düşünmezdim ama öyleymiş. Ve başkalarına nezaket göstermek beni mutlu ediyor. Siz de keşfedilmemiş güçlü yanlarınızın tozunu alıp onları hayatınıza uygulayabilirsiniz.

Komik tarafından bakmak

Güçlü yanlarımdan en önemli beş tanesinden birinin mizah olduğu ortaya çıktı. Şunu açıkça söyleyeyim, bu benim komedi alanında keşfedilecek son ünlü olacağım anlamına gelmiyor. Bu, benim gülmeyi ve başkalarını güldürmeyi sevdiğim anlamına geliyor. Yaptığım çevrimiçi testte en önemli güçlü yanlarımı işaretleyerek keşfedene kadar bunun güçlü bir yan olduğunu düşünmüyordum. Ama artık bildiğime göre hayatın komik tarafını görmeyi seven arkadaşlarımla geçirdiğim zamana değer veriyorum. Bu özelliğimi işler istediğim gibi gitmediğinde hayatı hafife alan bir tarzda görmek için de kullanıyor, ara sıra soytarılık yapıyorum. Hatta kısa bir süre önce kahkaha hocası olmak için ders bile aldım. Yaratıcı atölyeler düzenleyip bilinçli farkındalıkla kahkaha yogasını birleştiriyorum. Şaka yapmıyorum!

Bilinçli farkındalık önemli bir alıştırmadır ama eğer çok fazla ciddiye alırsanız önemli bir tutumu atlarsınız. Kendi güçlü yanlarınızı keşfederek bunları bilinçli şekilde geliştirmenin yollarını bulabilirsiniz. Danışanlarıma bilinçli yaşama konusunda koçluk yaparken güçlü yanları belirlemeyi faydalı bir yaklaşım olarak tavsiye ediyorum.

Güçlü yanlarınızı ne zaman kullanıp ne zaman kullanmadığınızı fark ederek güçlü yanlarınızı bilinçli farkındalık alıştırmasıyla bağlayın. Ayrıca bilinçli farkındalık meditasyonunun güçlü yanlarınız üzerindeki etkisini de fark edin. Örneğin, kendine güveniniz veya genel merak seviyeniz arttıkça daha iyi liderlik yaptığınızı fark edebilirsiniz.

Söz gelimi, diyelim ki keşfedilmemiş güçlü yanlarınızdan biri öğrenme aşkı ama işiniz sıkıcı ve her gün aynı şeyi tekrarlamayı içeriyor. Öğrenme aşkınızı nasıl kullanabilirsiniz? Mesela, bir akşam kursuna gidebilirsiniz, yüksek lisansa başlayabilirsiniz veya daha fazla okumak için zaman ayırabilirsiniz. Ya da güçlü yanınızı bilinçli bir şekilde işinize katabilirsiniz. Yaptığınız her işin farkına varın ve bu işi neyin sıkıcı yaptığını düşünün. İş arkadaşlarınıza bakın ve onların iş konusunda farklı hissetmek için hangi tutumları takındıklarını keşfedin. İş konusunda her gün yeni bir şey keşfedin veya daha uygun bir kariyere geçmenin yollarını araştırın. Bunu yaparak gücünüzü kullanırsınız ve her gün kendinizi biraz daha iyi hissedersiniz.

Her günkü mutluluğunuzu artırmak için şunları deneyin:

- En önemli güçlü yanlarınızı keşfedin. Bunu `www.authentichappiness.org`'da yapabilirsiniz.
- Güçlü yanlarınızı, gündelik hayatınızda mümkün olduğunda ve bilinçli farkındalıkla kullanın.
- Bu sürecin tadını çıkarıp sonucu bir kenara bırakın.

Şükür günlüğü tutmak

İnsan beyni ters giden şeyleri düzgün gidenlere göre daha iyi hatırlamak üzere tasarlanmıştır. Bu bir hayatta kalma mekanizmasıdır ve aynı hatayı tekrar tekrar yapmamanızı sağlamak içindir. Ormanda yaşıyor olsanız ve kaplanlardan kaçmayı unutmanız hayatınız için tehdit edici olabilir. Ormanda yaşamıyorsanız olumsuza odaklanmak bir problem olabilir. İnsan beyninin ters giden şeye bakmaya yönelik bu eğiliminin panzehiri bilinçli bir şekilde iyi giden şeylere odaklanmak, kısacası şükretmektir. Araştırmalar şükretmenin çok etkili olduğunu gösteriyor.

Bir şükür günlüğü tutmak mutluluğunuzu artırmanın basit bir yoludur. Günlük, hayatınızda minnettar olduğunuz şeylerin kaydını tutmaktır. Araştırmalar, insanların her günün sonunda şükredecekleri şeyleri düşünürlerse minnet duygularının arttığını ve anlamlı şekilde daha mutlu olduklarını göstermektedir. İşe yarıyor yani!

Şükür günlüğünü şöyle tutabilirsiniz:

1. **Günlük kayıtlar alabileceğiniz bir defter edinin.** Her gün üç cümle yazabileceğiniz kadar boşluğu olduğu sürece nasıl bir defter olduğu önemli değil.

2. **Her akşam yatmadan önce minnettar olduğunuz üç şey yazın.** Şükrettiğiniz şeyleri çeşitlendirmeye çalışın. Kediniz, eviniz ve arabanız için şükrettiğinizi her gün yazmanız çeşitlendirmek kadar etkili değildir ama gerçekten böyle hissediyorsanız ve içinizden bu geliyorsa başka. Çok büyük şeyler seçmeniz gerekmiyor; çok az şükrettiğiniz küçücük bir şey bile olabilir. Örnekler arasında bir eşe sahip olmak (veya olmamak!), iş yerinde keyifli bir sohbet, işten eve geliş, başınızın üstünde bir çatı sayılabilir. Zihninizin şükretme kasını çalıştırıyorsunuz. Ne kadar çok alıştırma yaparsanız hayatınızda iyi giden şeylere o kadar daha iyi odaklanırsınız.

3. **Şükür günlüğünüzün uykunuzun niteliği ve niceliği üzerinde nasıl bir etkisi olduğunu ve gün içinde genellikle nasıl olduğunuzu fark edin.** Kendinizi nasıl hissettiğinizi ve alıştırmanın nasıl bir etkisi olduğunu kontrol ederek günlüğün işinize yaramasını sağlarsınız. Minnettarlığın faydalarını fark etmek sizi alıştırma yapmaya da motive eder.

4. **Faydalı buluyorsanız düzenli olarak alıştırma yapmaya devam edin.** Bir süre sonra şükretmek hoş bir alışkanlık hâline gelir.

Bilinçli farkındalık meditasyonu yaparak hayatınızdaki en basit şeyler için minnettar olduğunuzu ve bunun sonucu olarak daha mutlu olduğunuzu fark edebilirsiniz. Şükür günlüğü tutmak günlük bilinçli farkındalık alıştırmanızı çok iyi tamamlar (günlük rutin için Bölüm 9'a bakın). Şükretmenin ve bilinçli farkındalığın mutluluğunuzu artırdığı kanıtlanmıştır, bu yüzden zaman içinde duygusal olarak daha dayanıklı olursunuz. İlişkinizi derinleştirmek için sevdiğiniz kişiyle birlikte bir günlük bile tutabilirsiniz.

Günlük tutmaktan hoşlanmıyorsanız sadece uykuya dalarken ya da sabah işe giderken hayatınızda iyi giden şeyleri düşünün.

Şükür ziyareti pozitif psikologlar arasında çok popüler bir deneydir çünkü çok etkilidir. Hayatınızda çok büyük bir fark yaratan ve gereği gibi teşekkür etmediğiniz birini düşünün. O kişiye minnettarlığınızı ifade etmek için bir mektup yazın. Yapabilirseniz o kişiyi ziyaret edip mektubunuzu okuyun. Minnettarlığını bu şekilde ifade eden insanlar üç ay sonra bile kendilerini daha mutlu ve daha az depresif hissediyor. Bu alıştırmayı yaparken sadece düşüncelerinizin ve duygularınızın farkında olarak alıştırmanıza bilinçli farkındalığı da ekleyebilirsiniz. Bakın bakalım neler oluyor.

Anın tadını çıkarmak

Anın tadını çıkarmanın anlamı dikkatinizi kasıtlı bir şekilde ona yönelterek şimdiki zamandan aldığınız zevkin farkında olmaktır. İşte bu beceriyi geliştirmenin bazı yolları:

- **Bilinçli farkındalık.** Anda yaptığınız şeyin farkında olmak anın tadını çıkarmanın tek yoludur. Aklınız ve kalbiniz iki farklı yerdeyse anın sevincini kaçırırsınız – ağaçların arasından süzülen esinti veya kaldırımın kenarındaki çiçek gibi. Bu kitaptaki alıştırmaların çoğu bilinçli farkındalık kasınızı geliştirmenize yardımcı olur.
- **Başkalarıyla paylaşmak.** Aldığınız zevki etrafınızdakilerle paylaşmak anın tadını çıkarmanın etkili bir yoludur. Günbatımını ya da gökyüzündeki güzelliği fark ettiyseniz bu zevki başkalarıyla paylaşın. Bunun size verdiği zevki birine anlatmak ikinizin de olumlu şeyler hissetmenizi sağlar. Ama önce güzel şeylere bakmayı unutmayın. Bazen sohbete kapılıp gitmek ve anın güzelliğini kaçırmak çok kolaydır.
- **Yeni deneyimler aramak.** Aynı şeyleri tekrar tekrar yapmak yerine zevk aldığınız deneyimleri çeşitlendirin. O zaman daha mutluluk verici bir deneyim yaşarsınız. Eğer dondurmayı seviyorsanız, bu konuda kendinizi suçlu hissetmek yerine tam farkındalıkla arada bir dondurma yiyin.

Başkalarına farkındalıkla yardımcı olmak

Hayattan doyum almanın üç yolundan (haz, dâhil olma ve anlam) ikisi olan dâhil olma ve anlam kesinlikle çok etkilidir ve bu ikisinin içinde en etkili olanın *anlam olduğu* bulunmuştur.

Boya yapmanın sevinci

Geçen yıl oturma odamın duvarlarını boyamaya karar verdim. Bunu, odanın boyanmış olmasından başka bir önemi olmayan sıkıcı bir iş olarak da, bir işin yüzde 100 farkında olmak için harika bir fırsat olarak da görebilirsiniz.

Fırçayı yoğun boyaya soktuğumda önce fırçanın kıllarını hissettim, fırçayı duvara sürerken kollarımdaki duyumlarla bağlantı kurdum, fırçadaki rengin sihirli bir şekilde fırçadan kurtulup kendini yüzeye bırakmasının keyfine vardım. Sakin, ritmik bir harekete başlarken her zamanki kendilik hissimi yavaş yavaş kaybettim ve boyayla bir oldum. İşim bitene kadar enerjiyle dolduğumu ve moralimin yükseldiğini hissettim. Akış durumuna veya bilinçli farkındalığa girecek kadar şanslıydım.

Sıkıcı ve tekrarlayıcı bulduğunuz bir işi düşünün. İşi bilinçli farkındalıkla yapmaya çalışın ve neler olacağına bakın.

Daha derin bir anlama ulaşmak için kendinizden daha büyük bir şey için çabalarsınız. Bu başkaları için bir şey yapmayı ya da başka bir deyişle başkalarına yardım etmeyi içerir. Anlamlı bir hayat eşsiz, güçlü ve erdemli yanlarınızla dünyanın bir ihtiyacını karşılamayla ilgilidir. Daha büyük bir ihtiyaca hizmet ederek kazan-kazan durumu yaratırsınız: Yardım ettiğiniz kişiler kendilerini iyi hisseder, siz de onlara yardım ettiğiniz için kendinizi iyi hissedersiniz.

Şefkat başkalarının acılarını hafifletmek için bizi motive eder. Araştırmalar, şefkatin derin evrimsel faydaları olduğunu göstermiştir. Kalp hızınız yavaşlar ve sosyal bağlanma hormonu oksitosin salınır ve haz hissedersiniz. Şefkati geliştiren kısa süreli kurslarda yapılan araştırmalar bile insanların uzun vadede mutluluk hissi bildirdiklerini göstermektedir.

Dalai Lama'ya geri dönersek, şöyle diyor:

> *"Başkalarının mutlu olmasını istiyorsanız şefkat alıştırması yapın. Kendiniz mutlu olmak istiyorsanız şefkat alıştırması yapın."*
>
> *Dalai Lama*

Sık sık Dalai Lama'nın konuşmalarına katılır ve halka açık etkinliklerinde gönüllü olurum. Dalai Lama, insanlarla konuşma ve etkileşim kurma tarzında neredeyse bir sıcaklık ve şefkat yayıyormuş hissi veriyor. Kısa bir süre önce İtalya'da sahnede bir papazla konuşmasını seyrettim. Dalai Lama, papazla konuşurken papazın elini ikisi iyi arkadaşlarmış gibi tutuyordu. Papazın dinî ayinlerinden birine katılmak istediğini söyledi. Dünyada uyum yaratmak için hepimizin, diğerinin dinine saygı göstermemiz gerektiğinin önemini paylaştı. Bunlar hep şefkat hareketleridir.

Dalai Lama, hayatınızda daha fazla şefkat ve dolayısıyla mutluluk geliştirmek için şunları yapmanızı öneriyor:

- **Gerçek şefkatin ne olduğunu anlayın.** Şefkat, arzu etmek ya da bağlanmak değildir. Eşinize karşı gerçekten şefkat duyduğunuzda onun mutlu olmasını istersiniz. Eşinize duyduğunuz nihai şefkat şekli, olumsuz davransa veya sizi terk etse bile o mutluysa mutlu olmanız anlamına gelir. Bu kolay değildir! Sadece kendinizi zor zamanlardan geçerken onun yerine koyup zorluklarının sona ermesini dilediğinizi hayal ederek başlayın.
- **Herkesin de sizin gibi mutlu olmak ve acı çekmemek istediğinin farkına varın.** İnce derimizin altında aslında hepimizin aynı olduğunu görmeye başladıktan sonra başkalarına karşı daha büyük bir şefkat hissedersiniz. Herkesin esasında aynı arzular ve aynı temel ihtiyaçlarla birbirine benzer olduğunu gördüğünüzde şefkatiniz artar.
- **Öfke ve nefreti bırakın.** Bunu diğerlerine karşı duyduğunuz öfke ve nefreti inceleyerek yapabilirsiniz. Bu duygular size hizmet ediyor mu? Kendinizi daha mutlu hissetmenizi sağlıyor mu? Öfkenizin adaletsizliğe karşı durmak için size enerji verdiğini düşünseniz bile ona yakından bakın: Öfke, mantıklı beyninizi kaplar ve hareketlerinizin yıkıcı ve kaba olmasına neden olur. Bunu bilinçli bir şekilde kendiniz de inceleyip görebilirsiniz. Öfkeliymiş gibi davrandığınız zamanla gerçekten öfkeli olduğunuz zaman arasındaki farka bakın. İlki daha az yıkıcıdır.
- **Şefkati zayıf değil, güçlü olarak görün.** Şefkat ve sabır yanlış bir şekilde zayıflık olarak düşünülür. Aslında bu duygular büyük bir güç sunarlar. Öfkeyle hızla reaksiyon veren insanlar kendilerini kontrol edemez. Oysa dinleyen, sabırlı ve şefkatli olan biri son derece dayanıklı ve güçlüdür. Bunu bilim de kabul ediyor.
- **Düşmanlarınız için minnettar olun.** Şefkatin özellikleri olan sabır ve hoşgörüyü öğrenmek istiyorsanız, arkadaşlarınızdan öğrenemezsiniz. Bir zorluk yaşamanız gerekir. Bu yüzden hayatınıza sinir bozucu biri girdiğinde şefkat geliştirmeniz için verilen bu fırsata şükredin! Sizin gibi bu insanın derinliklerinde de mutlu olma arzusunun bulunduğunu bilin. Mutluluğu yanlış yoldan arıyor olabilir. Mutluluğa giden daha iyi bir yol bulmasını ve böylece bu kadar acı çekmemesini dileyin. Daha fazla acı çekerse, diğerlerine daha fazla acı çektirebilir.
- **Tanıştığınız herkese eski bir dost veya kardeş gibi davranın.** Bu, sizi hemen mutlu eder.
- **İnsanların dış görünüşlerinin ötesini görün.** Farklı görünebilirler, farklı giyinebilirler veya farklı davranabilirler. Ama altta hepimizin aynı olduğumuzu unutmayın. Hepimiz aynı insan topluluğunun bir parçasıyız.

Şefkat geliştirerek dünyaya olumlu bir katkıda bulunabilirsiniz. Kendinizi biraz daha mutlu hissederek dünyayı daha mutlu ve huzurlu bir yer yaparsınız. Bu gezegen bizim evimiz ve onu korumanın en iyi yolu şefkatten, diğerleriyle olumlu ilişkilerden geçer. Nihayetinde türümüzün hayatta kalması için şefkatin hayati önemi var.

Bencil olan ve başkalarını düşünen mutluluğu test etmek

Pozitif psikoloji derslerinde hocalar bazen öğrencilerine kendi mutlulukları için bir şey yapmaları, ardından başkalarının mutluluğu için bir şey yapmalarını ister.

Film seyretmek, dışarda yemek yemek, internette gezinmek gibi kendi zevkleri için bir şey yapan öğrenciler mutluluğun kısa süreli ve derinliksiz olduğunu görür.

Öğrenciler daha sonra eşine masaj yapmak veya bir arkadaşa iltifat etmek gibi başkalarını mutlu edecek bir şey yaparlar. Öğrenciler diğerlerini mutlu etmenin sadece kendilerini mutlu etmekten çok daha doyurucu ve zenginleştirici olduğunu, mutluluk duygusunun da çok daha uzun sürdüğünü söylerler.

Neden bugün birini mutlu etmeyi denemiyorsunuz?

Bir şeyleri sadece kendi mutluluğunuz için yapmak gerçekten işe yaramaz. Bütün aile için yemek pişirdiğinizi, sonra yemeği sadece sizin yediğinizi ve bütün ailenin aç kaldığını seyrettiğinizi hayal edin. Bunun eğlencesi nerede? Yiyeceğin tadı güzel olabilir ama paylaşmadan gerçekten önemli bir şeyi atlamış olursunuz. Mutluluk da aynıdır. Bilinçli farkındalık alıştırmasını sadece kendi mutluluğunuz için yaparsanız meditasyonun etkisi sınırlı olur. Vizyonunuzu genişletin ve bilinçli farkındalığınızın herkese faydalı olacak şekilde genişlemesine izin verin. Bunun çok daha doyurucu olduğunu göreceksiniz. Her alıştırma yapışınızda bilinçli farkındalığın hem sizin üzerinizdeki hem de etrafınızdakiler üzerindeki etkisini hatırlayın (Kendiniz ve diğerleri için metta meditasyon ile ilgili alıştırma için Bölüm 6'ya bakın).

Bilinçli Farkındalıkla Olumlu Duygular Yaratmak

Bilinçli farkındalık an be an bütün deneyimlerinize sıcak, nazik, dostça, kabul edici bir farkındalık sunar. Bu nedenle her türlü bilinçli farkındalık alıştırması uzun vadede kendi içsel (düşünce ve duygu) ve dışsal (dünyayla ilgili) deneyiminize karşı olumlu hisler yaratma becerinizi geliştirir. Bunu daha fazla geliştirmek için bu bölümdeki alıştırmaları deneyin.

Bilinçli farkındalık spor salonunda alıştırma yapmak gibidir. Başta kendinizi rahatsız hissedersiniz ama düzenli alıştırmayla her an farkında olma konusunda daha iyi hâle gelirsiniz. Bu, çok kademeli bir süreç olduğu için başta hiçbir değişiklik hissetmeyebilirsiniz ama sürece güvenin ve deneyin. Beyin spor salonuna gitmeye devam edin!

Nefes almak ve gülümsemek

"Gülümsemek sizi kendinizin efendisi yapar. Gülümsediğinizde bunun mucizesini fark edebilirsiniz."

Thich Nhat Hanh

Araştırmalar, gülümsemek için kullandığınız kaslarla ruh hâliniz arasında bir bağlantı buldu. Kendinizi iyi hissettiğinizde gülümsersiniz ama ilginçtir ki sadece gülümsemek bile kendinizi iyi hissetmenizi sağlar. Bu iki yönlü bir işlemdir.

Bunu kendiniz de deneyebilirsiniz. Gülümsemeye ve aynı anda olumsuz bir şey düşünmeye çalışın. Yapabiliyor musunuz? Ben, gülümsemenin olumsuz ruh hâli üzerinde kesinlikle etkili olduğunu gördüm.

Gülümsemek bulaşıcıdır: Gülümsemenin ne kadar bulaşıcı olduğunu fark ettiniz mi? Birinin gülümsediğini görürseniz elinizde olmadan siz de gülümsersiniz. Gülümsemek aynı zamanda stresi de azaltır: Nefesinizin ve gülümsemenizin farkına vararak bedenin otomatik savunma mekanizmasına karşı hareket eder ve daha huzurlu ve sakin bir durumun ortaya çıkmasına izin verirsiniz.

Dünyaca ünlü meditasyon hocası Thich Nhat Hanh, hayatını bilinçli farkındalık alıştırmasına adamıştır. Tavsiye ettiği alıştırmalardan bir tanesi nefes alıp gülümsemektir. Aşağıdaki meditasyon onun önerileri arasında bulunuyor. Nefes alıp verirken şu sözleri tekrarlamaya çalışın:

Nefes alırken bedenimi ve zihnimi sakinleştiriyorum.

Nefes verirken gülümsüyorum.

Şimdiki zamanda duruyorum.

Bunun tek an olduğunu biliyorum.

Ses kaydı olarak bulunan (19. parça) bu bilinçli gülümseme alıştırmasını deneyin:

1. **Kendinizi güvende ve rahat hissettiğiniz hoş ve huzurlu bir yere oturun.**
2. **Kollarınızı uzatın. Bunu yaparken hafifçe gülümseyin.**
3. **Rahat bir oturma duruşuna ya da size uygun gelen herhangi bir duruşa geçin.**
4. **Yavaşça gözlerinizi kapatın. O anda gerçekten gülümsemeyi istemiyorsanız ve mutlu hissetmiyorsanız bile yüzünüzde hafif bir gülümseme olsun.**
5. **Alıp verdiğiniz her nefesin tadını çıkarın. Nefesinizin içinde mutluluk olduğunu hayal edin. Aldığınız her nefesle gülümseme enerjisi alıyorsunuz.**

6. **Nefes alırken kendi kendinize şöyle deyin: "Nefes alırken bedenimi ve zihnimi sakinleştiriyorum."**

7. **Nefes verirken kendi kendinize şöyle deyin. "Nefes verirken gülümsüyorum."**

8. **Bu alıştırmaya devam ederken aldığınız her nefeste kendi kendinize "nefes alıyorum" verdiğiniz her nefesle "gülümsüyorum" deyin.**

9. **Neler olacağını görmek için birkaç dakika devam edin. Bu süreç sahte, uydurma veya rahatsız edici ya da harika gelebilir!**

10. **Beş ya da on dakika sonra bu alıştırmayı bırakın. Bu alıştırmadan sonra kendinizi nasıl hissettiğinize dikkat edin.**

Gülümseyin, özellikle de içinizden gelmediğinde veya yapay göründüğünde. Kendinizi harika hissetmeseniz bile gülümsemenin küçük bir etkisi olur. Mutluluk tohumu ekiyorsunuz. Zamanla tohumların büyüyeceği kesin.

Bilinçli kahkaha

İyi bir kahkahayı herkes sever. İçten gelen coşkulu bir kahkahanın fiziksel, zihinsel ve sosyal faydaları vardır.

Bilinçli farkındalık mutluluğu artırır: Kanıt

Massachusetts Tıp Fakültesinden Jon Kabat-Zin ve Wisconsin-Madison Üniversitesi Psikoloji ve Psikiyatri Profesörü Richard Davidson ve meslektaşları bilinçli farkındalığın mutluluğu artırdığını kanıtladı.

Araştırmacılar, biyoteknoloji şirketinin çalışanlarını iki gruba ayırdı. Birincisi, bilinçli farkındalık temelli stres azaltma kursunu katıldı, diğeri bir şey yapmadı. Eğitimden önce ve sonra beyinlerindeki elektriksel aktivite incelendi.

Sekiz hafta sonra bilinçli farkındalık eğitimi alan insanların sol prefrontal korteklerinde daha büyük bir aktivite vardı. Beynin bu kısmı olumlu duygular, iyilik hâli ve deneyimin kabulüyle ilgilidir. Sol prefrontal lobu aktive edilen insanlar normalde kendilerini ilgili, heyecanlı, güçlü, aktif, uyanık ve coşkulu olarak tarif ediyordu. Sağ prefrontal lobu aktive edilen insanlarsa kendilerini korkmuş, endişeli, ürkek, üzgün ve sıkıntılı olarak tarif ediyordu.

Deney, yoğun bir iş ortamında sekiz haftalık bilinçli farkındalık eğitiminin mutluluk üzerinde olumlu etkileri olabileceğini gösteriyor. Daha deneyimli meditasyon hocalarının yaptığı diğer çalışmalar beyindeki bu değişikliklerin kalıcı bir özellik hâline geldiğini ileri sürüyor. Bu da deneyimli meditasyon uygulayıcılarının yüzlerindeki hafif gülümsemeyi açıklıyor.

Kahkaha fiziksel olarak bedeninizi gevşetir, stres hormonlarını azaltır, endorfin (vücudunuzun iyi-hisset hormonu) salgılatır, kalp ve damar işlevini iyileştirir. Zihinsel olarak daha az kaygılı hissedersiniz ve hayatın stres kaynaklarına karşı daha dayanıklı olursunuz. Sosyal olarak da kahkaha insanları birbirine yaklaştırır ve kahkaha yoluyla çatışmaları daha kolay çözebilir ve ekip çalışmasını güçlendirebilirsiniz.

Ben, bu süreci güçlendirmek için bilinçli farkındalık alıştırmalarıyla kahkaha yogasını (Dr. Madan Kataria tarafından geliştirildi) birleştirdim. Bu şekilde kahkaha atmak için bir neden bulmanız gerekmiyor: Her an kahkaha atabilirsiniz!

İşte önemli ilkelerden birkaçı:

- **Gülmek için nedene ihtiyacınız yok.** Şakaya, komediye veya onun gibi bir şeye ihtiyacınız yok. İsterseniz bunları da kullanabilirsiniz ama gerekli değil. Sadece muzip bir tutum takınıp kahkaha sesi çıkarmak yeterli.
- **Başarana kadar taklit yapın.** Ana fikir kahkaha taklidi yapmak. Eğer gerçek kahkahaya dönerse harika. Dönmezse bu da iyi! Alıştırmayla daha iyi olacaksınız. Başta biraz garip gelecektir ama azimli olun. Olayın kendisinin saçmalığı yüzünden gerçekten kahkaha attığınızı göreceksiniz!
- **Nasıl olursa olsun deneyimin bilincinde olup tadını çıkarın.** Çoğu insan kahkaha atmaya alışık değildir. Ve bazı insanlar hiç gülmez. Bu yüzden başta biraz zaman alır. Deneyimle daha kolay gülersiniz. Sadece biraz alışma meselesi. Beyninizdeki nöronlar birlikte ateşlendiği için biraz pratikle hayatın iniş çıkışlarında daha kolayca gülebilir ve bunun keyfini çıkarabilirsiniz.

Aşağıdaki bilinçli farkındalık alıştırmasını deneyin. Bu alıştırmayı bir arkadaşınızla veya aile üyelerinizle deneyebilirsiniz:

1. **Hep birlikte yüzünüzde gülümsemeyle bilinçli farkındalık alıştırması yaparak başlayın.** Bu kitaptaki bütün bilinçli farkındalık meditasyonlarını kullanabilirsiniz. Yukarıdaki nefes ve gülümseme alıştırması iyidir.
2. **Şimdi birinin gözlerine bakıp el çarparak, "Ho, ho, ha, ha, ha," deyin.** Kahkaha sesi çıkarın. Olabildiğince muzip olun. Yargılayıcı olmayın ve mümkünse utangaçlığı bir kenara bırakın. Sadece birkaç dakika için çocuk gibi olun.
3. **Tokalaşma kahkahasını deneyin. Siz ve arkadaşınız tokalaşırken birbirinizin gözlerine bakıp sahte kahkaha atın.** Bunu yapmayı komik bulabilirsiniz. Ama bulmasanız da endişelenmeyin. Daha yeni ısınıyorsunuz.
4. **Bu kahkaha alıştırmaları arasında bir süre sakince nefes alın.**

5. **Şimdi bir halka şeklinde oturup birbirinize bakın ve kahkaha atın.** Her türlü sahte, aptalca kahkaha yeterli. Gözleriniz açık ya da kapalı olabilir. Diğerlerinin kahkahalarını duymak sizde de kahkaha atma isteği uyandırır. Kahkaha bulaşıcıdır. İçinizde bir sevinç kabarcığının yükselmesine izin verin. Ve unutmayın: O anda kahkahanız gerçek değilse bu işi yanlış yaptığınızı düşünmeyin. Ciddi bir şekilde kahkaha atarak kahkaha konusunu ciddiye alın!

6. **Bu kitaptaki başka bir bilinçli farkındalık alıştırmasıyla uygulamayı bitirin.**

Kahkahaya yönelik böyle bir yaklaşım hoşunuza gitmediyse daha fazla komedi seyretmeyi veya sizi güldüren kişilerle zaman geçirmeyi deneyin. Her şeyin komik tarafını görün. "Bu durumu görmenin daha keyifli bir yolu olabilir mi?

Yaratıcılığınızı Serbest Bırakmak

Yaratıcılık nedir? Yaratıcılık nereden gelir? Nasıl daha mutlu ve yaratıcı olabilirsiniz? Bunlar iyi sorular! Yaratıcılık eylemi derin bir gizem içerir. Yaratıcılık, şöyle yapmanız gereken mekanik bir süreç olursa doğasında bulunan eşsiz olma özelliğini kaybeder.

Örneğin, ben bu kitabı yazarak yaratıcı oluyorum. Sadece aklıma gelen sözcükleri yazıyorum. Sözcüklerin nereden geldiğini bilmiyorum: Bilincime geliyorlar ve sonra aynı gizemli şekilde kayboluyorlar. Yaratıcılık, Evren'in doğal bir parçası gibi görünen büyülü bir süreçtir. Zihninizi sakinleştirmek için bazı yollar kullanarak yaratıcı sürecin doğal olarak ortaya çıktığını görürsünüz. Bu da mutluluğunuzu artırır.

Yaratıcılığı keşfetmek

Oyun, yaratıcılığın önemli bir yanıdır. Oynayıp eğlenmeyi istiyorsanız ardından kesinlikle yaratıcılık gelir. Oyun oynarken beynin daha yaratıcı kısmını kullanırsınız. Her zamanki kuralları bırakırsınız. Normal kurallara bağlı kalırsanız yeni bir şey ortaya çıkaramazsınız. Yeni olan sizin her şeyi görme tarzınızın değişmesinden doğar.

Mesela diyelim ki bu hafta sonu aile üyeleriyle yapacak farklı bir şey bulmaya çalışıyorsunuz. İşte yaratıcı sıvıların akışını sağlayacak bir yol:

Deha anları

Son yüzyılın en büyük bilimsel yaratıcı düşüncelerinden biri muhtemelen amfide veya en iyi bilim insanlarının seminerinde ortaya çıkmamıştır. Bir ergenin rahat, meraklı, açık ve sorgulayan zihninden çıkmıştır. Einstein'ın en harika deha anları 16 yaşındayken yürüyüş yaparken, bir ışık huzmesinin üstünde uçmanın nasıl bir şey olacağını hayal ederken gerçekleşmiş, bu hayal onu daha sonra ünlü görelilik teorisine götürmüştür. Ben, bu zihinsel duruma "düşüncenin farkındalığı" diyorum: Einstein, zihninin gezinmesine izin verirdi ama ortaya çıkan düşüncelerinin ve fikirlerinin farkındaydı.

Mucitlerin yeni keşifler gerektiren gündelik problemleri fark etmeleri gerekir. James Dyson, evini süpürürken sınıfının en iyisi olan elektrik süpürgesinin emme gücünü kaybedip tıkandığını gördü. Bunun farkına vardı (bilinçli farkındalık) ve ünlü torbasız elektrik süpürgesini bulana kadar 5.000 farklı örnek tasarladı.

Başka bir mucit olan George de Mestral, bilinçli merak tutumunun vücut bulmuş hâlidir. İsviçre'de güzel bir yaz günü köpeğini gezdirirken pıtrak bitkisinin dikenlerinin köpeğine ve pantolonuna yapıştığını gördü. Yakıcı bir merakla bitkinin dikenlerini mikroskop altında inceleyince bitkinin mini kancalarının pantolonundaki halkalara yapışmış olduğunu gördü. O anda bir tarafta halkaların, diğer tarafta kancaların olduğu Velcro'yu (cırt cırtlı bant) icat etme fikri aklına geldi. Dahice!

1. **Başarmak istediğiniz şeyi yazın.** Mesela bütün ailemle hepimizi neşelendirecek ve birlikte eğlenebileceğimiz heyecan verici bir hafta sonu kaçamağı yapmak istiyorum.

2. **Problemi bırakın.** Zihninizin yavaşlamasına izin verin ve beş dakika veya daha uzun süre nefesinizle bağlantı kurun.

3. **Hafta sonları eğlenmek için yaptığınız birkaç şey yazın.** Mesela kardeşinizin evinde kalmak, en yakın sahile gitmek, bir arkadaşınızın evinde kalmak, yerel müzelere gitmek, farklı sporlar yapmak.

4. **Bakış açınızı değiştirin. Çok zengin olduğunuzu veya ailenizin olmadığını veya bir ormanda yaşadığınızı hayal edin. O zaman ne yapardınız?** Mesela çok zengin olsanız hafta sonu büyük bir şehre uçabilirsiniz; çocuğunuz olmasa romantik bir hafta sonu kaçamağı planlayabilirsiniz; ormanda yaşasanız bir ağaç evi inşa edebilirsiniz.

5. **Şimdi buradan hangi fikirlerin kullanılabileceğine bakın.** Mesela, daha önce hiç görmediğiniz bir şehre trenle veya ucuz bir uçak biletiyle gidebilir, ucuz bir otelde kalabilirsiniz. Komşularınıza hafta sonu için yazlıklarında kalıp kalamayacağınızı sorabilirsiniz veya siz eşinizle kaliteli zaman geçirirken çocuklarınıza bakabilecek bir otel bulabilirsiniz.

Çok yaratıcı olmak için zihninizi tamamen sakinleştirmeniz gerekir. Pek çok araştırma sakin ve rahat bir zihnin kaygılı ve stresli bir zihne göre çok daha yaratıcı olduğunu gösteriyor. Sakin olduğunuzda düşünceler hızla zihninize üşüşmez, dolayısıyla yaratıcı fikirlerin yüzeye çıkması için alan kalır. Yaratıcılık gölün dibinde hazine aramak gibidir. Su çok bulanık ve dalgalıysa aşağıdaki hazineyi hiç göremezsiniz. Ama eğer göl berrak ve durgunsa kolayca görebilirsiniz. Bilinçli farkındalık zihnin sakinleşmesi için alan tanır ve aynı zamanda farkındalık seviyenizi artırır. Kendinizi sakin olmaya zorlamıyorsunuz sadece bunun olması için uygun koşulları yaratıyorsunuz.

Yeni fikirler aklıma genellikle biçimsel olmayan bilinçli farkındalık meditasyonu yaparken gelir. Parkta yürüyor, ağaçlara bakıyor veya gökyüzünün maviliğinin keyfini sürüyorken yeni bir fikir aklıma geliverir. Genellikle fikirlerimi yazmak için yanımda bir not defteri taşırım. Ama biçimsel farkındalık alıştırması yaparken bunu yapamam çünkü bu dikkat çelici olabilir. Fikirleri ortaya çıkmaları için zorlayamam.

Zihniniz anda kalsın. O zaman fikirler doğal olarak ortaya çıkar. Anahtarlarınızı nerede bıraktığınızı hatırlamaya çalıştığınızı hayal edin. Ne kadar uğraşırsanız uğraşın hatırlayamazsınız. Sonra anahtarları unutursunuz ve hop birden nerede oldukları aklınıza geliverir.

Şekil 11-1'e bakın.

Şekil 11-1: Optik illüzyon

Bu illüzyonu daha önce görmediyseniz muhtemelen bir sürü nokta görüyorsunuzdur. Şimdi, nefesinizi hissetmeye çalışın, birkaç dakika bedeninizdeki duyumların ve hislerin farkına varın. Daha rahatlamış bir şekilde tekrar bakın. Elinizden geldiğince düş kırıklığını veya "görebilme" arzunuzu bırakın. Birkaç dakikayı böyle geçirin. Görüntüye öylece bakın. Değişti mi? Farklı bir perspektiften görebiliyor musunuz? Sabırlı olun ve neyin ortaya çıktığına bakın. Şimdi söyleyeceğim, hazır mısınız... Bu, bir Dalmaçyalı. Köpeği göremiyorsanız ne yapabilirsiniz? Başka birine sorabilirsiniz, sonra bir daha bakabilirsiniz veya farklı bir açıdan bakabilirsiniz. Başka bir deyişle yaratıcı alternatif fikirler aramalısınız. Düş kırıklığına uğramanın nasıl doğal bir reaksiyon olduğunu ama işe yaramadığını görebiliyor musunuz?

Bu, aynı şeyin (bu resmin) nasıl iki farklı şekilde görülebileceğini gösteriyor. Bir tanesi dağınık görünüyor, diğerinde oldukça açık bir köpek resmi var. Kendi gerçekliğimizi bizler yaratıyoruz. Eğer bırakır ve daha derinden bakarsanız başka gerçeklikler ortaya çıkabilir. İlginç olan şu ki resmi bir kez gördükten sonra unutamazsınız! Bazen bunu problemler için de yapıyor olabilirsiniz: Bazen çözüme yeni ve farklı yaklaşımlar getirmek yerine aynı problemi görmeye devam ediyor olabilirsiniz. Aşikâr yanıtı bırakmaya çalışın: Oradan uzaklaşın, meditasyon yapın, başka bir şey yapın, daha sonra yenilenmiş ve dolayısıyla daha yaratıcı ve daha mutlu bir şekilde yaşadığınız zorluğa geri dönün.

Orijinallik için şartlar yaratmak

Yaratıcılığınızı başlatmak için bu meditasyonu yapabilirsiniz. Meditasyon, yaşadığınız zorluğu düşünmenize yardımcı olur, süre tanır ve yeni fikirlerin ortaya çıkması için alan yaratır. Daha önce eğittiğim ve ayda bir koçluk görüşmesi yaptığım bilinçli farkındalık hocalarına daha iyi hizmet vermek için yeni yolları düşünmek üzere bu alıştırmayı kullanacağım.

Şöyle ki:

1. **Zorluğunuzu düşünüp zihninizde bir cümleyle açıkça belirtin.** Mesela, "Bilinçli farkındalık hocalarına, daha mutlu ve daha etkin hocalar olabilmeleri için daha iyi hizmet etmek için basit, etkili yollar arıyorum."

2. **Rahat bir pozisyonda oturun ya da uzanın, gülümseyin.** Kendi kendinize eğlenmek ve muzip olmayı hatırlatmak için yüzünüzde yumuşak bir gülümseme olsun.

3. **Ne isterseniz onun farkında olun.** Mesela, şu anda parktayım ve kuş seslerinin farkında olmak hoşuma gidiyor. Siz istediğiniz şeyi tercih edebilirsiniz -nefesiniz, bedensel duyumlarınız, düşünceleriniz- sizin için ne önemliyse. En az birkaç dakika alıştırma yapın.

4. **Meditasyon zamanı bittikten sonra hangi fikirlerin aklınıza geldiğine bakın.** Ben, bu alıştırmayı yaparken aklıma bir fikir geldi: temel kursumu almış olanlar için çevrimiçi ileri bilinçli farkındalık eğitici eğitimi programı başlatmak. Bu, onların hocalık özelliklerini geliştirmelerine yardımcı olur. Sizin aklınıza bir şey geldi mi?

5. **Aklınıza bir fikir gelmezse tekrar alıştırma yapın.** Bilinçli farkındalık alıştırmasını bir mücadele hâline getirmek yerine tadını çıkarıp çıkarmadığınıza bakın.

6. **Aklınızda hâlâ bir fikir yoksa veya huzursuzluk hissediyorsanız bilinçli bir yürüyüşe çıkın veya farkına vararak kahve ya da çay için.** Sadece beyninizi biraz dinlendirmeye ihtiyacınız olabilir!

Bu alıştırmayla içsel yaratıcı alanınızı taze, yeni fikirlerle doldurmaya başlıyorsunuz. Yeni fikirlere yer açmak için eski, sınırlayıcı fikirleri temizliyorsunuz. Fikirlerinizi yazmak için meditasyonu istediğiniz zaman bölebilirsiniz çünkü bu, biçimsel bir meditasyon alıştırması değil, yaratıcı bir alıştırma. Kendinize, eğlenmek ve deneme yapmak için izin verin.

Bölüm 12

Stres, Öfke ve Yorgunluğu Azaltmak

Bu Bölümde

- Stresin nasıl işlediğini anlayacak,
- Stres ve öfkeyi bilinçli bir şekilde azaltacak,
- Enerji seviyelerini nasıl yükselteceğinizi keşfedeceksiniz.

Zorluklar hayatın ayrılmaz bir parçasıdır. Ne yazık ki onları durduramazsınız. Durdurabileceğiniz şey zorlukları karşılayıp onlarla ilişki kurma biçiminizdir. Belki alışkanlığınız olduğu üzere zorlukları inkâra giriyorsunuz veya zorluklara bodoslama dalıyor ve aşırı yoruluyorsunuz. Zorluklarla doğru bir şekilde yüzleşirseniz problemin hararetini alabilir ve hatta meselenin ürettiği bu enerjiyi duygularınızı ve aktivitelerinizi yönetmede bile kullanabilirsiniz.

Bilinçli farkındalık size alışkanlığa dayalı iş görme örüntülerinizle daha yakın olma fırsatı verir. Zorluklarla nasıl karşılaştığınızı henüz fark etmediyseniz bu yaklaşımınızın faydalı olup olmadığını değerlendirmede zorluk çekeceksiniz demektir. Reaksiyon verme şeklinizin faydalı olup olmaması reaksiyonunuzun etkisine bağlıdır. Etkilerin farkında değilseniz deneyimlerinizden faydalanmıyorsunuz, sadece kaydı tekrar tekrar oynatıyorsunuz demektir. Bu bölümde görüldüğü üzere birazcık bilinçli hâle geldiğinizde bile farkındalığınız artar ve bir şeyler değişir – ve küçücük değişimler en büyük farkları yaratır. Astronot Neil Armstrong'un dediği gibi: sizin için küçük; iyiliğiniz için büyük bir adım!

Stresi Azaltmak İçin Bilinçli Farkındalığı Kullanmak

Araştırmalar, uzun ve kısa vadede, hatta insanlar bilinçli farkındalık eğitimini tamamladıktan çok sonra bile bilinçli farkındalığın stresi azalttığını gösteriyor. Bunun nedeni, insanların işe yaradığını gördükleri için yıllar sonra bile günlük rutinlerinin bir parçası olarak bilinçli farkındalık uygulamalarını sürdürmeleridir. Bu bölümde, stresin size belli etmeden nasıl yaklaşabileceğini ve bilinçli farkındalığın baş edilemeyen stres seviyelerine veda etmenize nasıl yardımcı olabileceğini irdeleyeceğim.

Stresinizi anlamak

Stres, doğal ve her gün meydana gelen bir şeydir. Ne zaman bir zorlukla karşılaşsanız fizyolojik stres reaksiyonu tetiklenmiş olur. Stres, bir hastalık değil, beden ve zihnin bir durumudur. Ama stres seviyeniz çok yüksekse ya da çok uzun sürerse o zaman hem fiziksel hem de zihinsel hastalığa yakalanabilirsiniz.

Stres her zaman kötü bir şey değildir: Siz veya yakınınızdaki biri fiziksel bir tehlikeyle karşılaşırsa stres işe yarar. Mesela, bir çocuğun caddeye fırladığını görürseniz stres tepkisi size koşup onu durdurmanız için gereken enerjiyi verir. Ama eğer yatakta uzanıp vergi borcunuz için endişeleniyorsanız stresin faydası olmaz: Ancak uyku uyuyamazsınız. Bu stres uzun süre devam ederse büyük olasılıkla sağlığınız bozulur.

Stres araştırmacısı Richard Lazarus, stresin durumu tehlikeli veya zor olarak *yorumlamanızla* ve bu zorlukla baş etmek için hangi kaynaklara sahip olduğunuza hızla karar vermenizle başladığını bulmuştur. Bir olayı tehlikeli veya zor olarak yorumlarsanız ve baş edecek kaynaklara sahip olmadığınızı düşünürseniz bu durumu bir stres reaksiyonu olarak yaşarsınız. Bu yüzden bazı insanlar roller-coaster'a bayılırken bazıları bunu bir kabus olarak görür.

Bir durumu meydan okuma olarak değerlendirdiğinizdeyse vücudunuzun ilkel sinir sistemi otomatik olarak bir zincir reaksiyon başlatmak üzere donanımlıdır. Bunların arasında; kan akışına stres hormonlarını salgılamak, gözbebeklerinizin büyümesi, acı algısının azalması, dikkatin odaklanmış hâle gelmesi, kanın deri ve hazım organlarından çekilip kaslara verilmesi, solunum ve kalp atışının hızlanması, kan basıncının artması ve size anlık enerji kaynağı sağlamak üzere sisteminizde daha fazla şekerin serbest bırakılması bulunur.

Savaş-kaç-dur denen bu beden ve zihin durumunda her şeyi potansiyel tehlike olarak görürsünüz. Saldırı modundasınızdır ve sözlerinizin ve hareketlerinizin uzun vadeli etkisini görmek yerine her şeyi kısa vadeli hayatta kalma bakış açısından görürsünüz. Durumla savaşırsınız, kaçarsınız veya hareket edemeden donup kalırsınız.

Mesela patronunuz size son sunumunuzun çok kötü olduğunu ve yeterince çalışmadığınızı söyledi. Bunu kişisel bir saldırı olarak *yorumlarsanız* kan basıncınız yükselir, gözbebekleriniz büyür, terlersiniz ve kaygılanırsınız. Bedeniniz, sanki hayatı tehdit eden bir ayının saldırısına uğrayacakmış gibi davranır, savaşmaya, kaçmaya veya donup kalmaya hazırsınızdır. Ama eğer durumu "Patron kötü bir gün geçiriyor" veya "Aynı şeyi herkese söylüyor; önemli değil." diye yorumlarsanız böyle büyük bir stres reaksiyonunu tetikleme olasılığınız düşer. Stres bakış açısına göre, durumla ilgili yaptığınız yorum durumun "gerçekliğinden" çok daha önemlidir.

Araştırmalar, herkesin optimum bir stres seviyesi olduğunu gösteriyor. Stres seviyelerini bir kalemin kâğıt üzerindeki baskısı gibi düşünün. Çok bastırırsanız (yüksek stres seviyesi) kâğıdı yırtar veya kalemi kırarsınız. Eğer çok hafif bastırırsanız (çok az stres) görünür bir şey çizemezsiniz, bu da tatmin etmez. İkisinin arası optimum dengedir. O zaman çok güzel resimler ortaya çıkabilir. Çok az stres, motivasyonu azaltır; çok fazla stres, aşırı uyarılmaya ve hastalığa yol açar. Bilinçli farkındalık, stres reaksiyonunuz aşırı şekilde aktive olmadan yüksek baskıyla başa çıkmanıza yardımcı olabilir.

Burada, bazı stres türlerini ve onları rahatlatmak için kullanabileceğiniz bazı farkındalık yollarını veriyorum:

- **Fiziksel stres:** Bu, bedeninizin çok fazla baskı altında kalmasıdır. Uzun süre aynı pozisyonda oturuyor veya ağırlık kaldırıyor veya bedeninizi aşırı derecede yoruyor olabilirsiniz. Biraz daha fazla mola vererek ve bedeninize karşı nazik davranmayı öğrenmek için beden taraması alıştırması (Bölüm 6) yaparak bu stresi azaltın.
- **Zihinsel stres:** Kısa sürede çok fazla iş yapmanız gereken zamanlarda ortaya çıkar. Zaman baskısı stres yaratabilir. Çok düşünmek ve endişelenmek zihinsel stres kaynaklarıdır. Düzenli olarak mini meditasyon ve belki bilinçli yürüyüş yaparak bu stresi azaltabilirsiniz (Bölüm 7 ve 8).
- **Duygusal stres:** Bu ,genellikle ilişki konularında ortaya çıkar. Belki biriyle iletişiminiz kesildi veya kendinizi depresif, kaygılı veya yalnız hissediyorsunuz. Şefkat meditasyonları (Bölüm 6) veya affetme meditasyonu (Bölüm 4) burada gerçekten işe yarayabilir.
- **Manevi stres:** Hayatınızda bir anlam veya amaç hissi yoktur. Diğer insanlardan ve doğadan uzaklaştığınızı hissedebilirsiniz. Şefkat meditasyonlarının (Bölüm 6) ve doğada meditasyonun faydası olabilir. Bilinçli farkındalık kitapları okumak, arkadaşlarla zaman geçirmek veya hayat koçu bulmak işe yarayabilir.

Stresin ilk işaretlerini tanımak

Bir şey için strese girmeye *başladığınızı* nereden anlarsınız? İlk uyarı işaretleri nelerdir? Gözünüz seğirmeye veya başınız ağrımaya mı başlıyor? Belki kolayca sabrınız taşıyor veya endişelenmeye başlıyorsunuz. Strese verdiğiniz ilk reaksiyonları fark ederek stres kontrolden çıkmadan önce uygun bir harekette bulunabilirsiniz.

Stres benim için çok fazla olduğunda omuzlarım gerilir, gülümsemek zor gelir, arkadaşlarımla sohbetim azalır ve genellikle hayatı çok daha fazla ciddiye almaya başlarım! En son çok sıkışık bir teslim tarihine haddinden fazla iş yetiştirmeye çalışırken böyle olduğumu hatırlıyorum.

Düzenli bilinçli farkındalık meditasyonu ve günlük aktivitelerinizi bilinçli farkındalıkla yapmak düşüncelerinizin, duygularınızın, bedensel duyumlarınızın ve davranışlarınızın daha fazla farkında olmanızı sağlar. Böylece stres seviyeniz yükselmeye başladığında bunun farkına varma olasılığınız daha yüksek olur.

En son ne zaman stres yaşadığınızı düşünün. Bedeninize ne olduğunu fark ettiniz mi? Hangi kısımlarınız gergindi? Karnınız mı çeneniz mi? Davranışınız nasıl değişti? İçki arkadaşlarınızı ya da özel bir arkadaşınızı aradınız mı? Ne tür duygular hissettiniz? Kaygı mı üzüntü mü? Aklınızdan hangi düşünceler geçiyordu? Kendinizle veya diğerleriyle ilgili olumsuz düşünceleriniz var mıydı? Bir daha zorluk yaşadığınızda bu değişimlerin farkına varın. O zaman stres seviyenizi kabul edilebilir seviyelere indirmek için bilinçli farkındalığı kullanabilirsiniz.

Stresinizi değerlendirin

Bir stres günlüğü stresinizi her gün değerlendirmeniz için iyi bir yol olabilir. Stres günlükleri kısa vadede hayatınızda size stres yaratan alanların ve strese nasıl reaksiyon verdiğinizin daha fazla farkına varmanızı sağlar. Bu bilgi, stresin başlangıcını fark edip çok yüksekse stres seviyenizi azaltmak için daha fazla işe yarar seçim yapmanızı veya en azından stresinizi daha faydalı şekilde görmenizi mümkün hâle getirir.

Bir not defteri edinip aşağıdakileri deneyin. Şunları yazın:

- Birden ona kadar bir ölçekte ne kadar stresli olduğunuzu hissettiğinizi
- Strese neden olan şeyi
- Aklınızdan geçen düşünceler, duygular ve baş ağrısı veya gergin omuzlar gibi bedensel duyumlarınızı
- Strese nasıl tepki verdiğiniz – başka bir deyişle davranışlarınızı

Strese reaksiyon vermekten yanıt vermeye geçiş

Stres yaşadığınızda hiç düşünmeden otomatik olarak yaptığınız şeylere stres *reaksiyonları* diyorum. Şanslıysanız reaksiyonlarınızdan bazıları işe yarar ve stresiniz kaybolur. Ama daha sıklıkla strese verilen reaksiyon sağlıksızdır ve daha fazla strese yol açar. *Yanıt* daha bilinçlidir, otomatik olmaktan çok farkındalık kazanmak ve düşünmek için zaman içerir ve daha faydalıdır.

Strese verdiğiniz reaksiyonlar kısmen çocuklukta benimsediğiniz şeylere dayanır, kısmen kalıtımsaldır ve kısmen de strese ait kendi deneyimlerinize

dayanır. Sizi büyüten kişi strese belirli bir şekilde reaksiyon veriyorsa benzer şekilde davranma şansınız çok büyüktür. Stresle kendi başa çıkma deneyiminiz de denkleme katılır. Belki strese girdiğinizde birkaç fincan kahve içiyorsunuz ve kafeinin işinizi yapmanıza yardım ettiğini düşünüyorsunuz. Bunun etkili olduğunu düşünseniz de kafein uyarıcıdır ve içtikçe *daha fazla* strese girdiğinizi hissedersiniz. Bu küçük alışkanlıkları değiştirmek büyük bir fark yaratabilir.

Otomatik reaksiyon vermek seçim yapma şansınızın olmadığını düşündürür. Bilinçli farkındalık alıştırması yaparak tepki verme seçeneğinizi artırırsınız ve böylece daha tatmin edici bir sonuç alabilirsiniz.

Stresle baş etmenin işe yarayan ve yaramayan yollarının listesini yapın:

- İşe yaramayan reaksiyonlar arasında çok fazla alkol veya kafein almak, olumsuz düşünme, çevreye olan ilginin kaybı, daha çok çalışmak veya çok fazla ya da çok az yemek olabilir.
- İşe yarar reaksiyonlar arasında yürüyüşe gitmek, alıştırma yapmak, arkadaşlarla buluşmak, meditasyon yapmak veya müzik dinlemek sayılabilir.

Listenizi yaparken kendinize çok sert davranmayın. Hatta yetersizliklerinize gülün ya da en azından gülümseyin. Hey, kimse mükemmel değildir!

Stresli bir olayın ardından yaptığınız seçimlerin daha fazla farkına varın ve yürüyüşe çıkmak gibi işe yarar küçük stratejiler seçmeye başlayın. Daha akıllıca seçimler yapmanıza yardımcı olması için bilinçli farkındalık becerilerini kullanın. Çok küçük veya önemsiz bir şey olduğunu düşünseniz bile olumlu bir seçim yaptığınızda kendinizi takdir etmeyi unutmayın. Her küçük şey işe yarar!

Stres seviyenizin yükseldiğini hissettiğinizde reaksiyon vermek yerine tepki vermek için iki adımlı bilinçli farkındalık süreci:

1. **Şimdiki reaksiyonlarınızı fark edin.** Bedeniniz, zihniniz ve duygularınız ne yapıyor? Stres belirtisi gösteriyor mu? Stresten mustarip olduğunuz gerçeğini kabul edin. Strese nasıl reaksiyon verdiğinizi gözleyin. *Vücudunuzun* bazı yerleri gergin olabilir. Belki hazımsızlık çekiyorsunuz veya haftalardır nezlesiniz. *Davranışınız* her zamankinden farklı olabilir. En küçük şeylere söyleniyor olabilirsiniz. Arkadaşlarınızla buluşmak için zaman ayıramıyor olabilirsiniz. *Duygularınız* dalgalanıyor olabilir. Kendinizi yorgun ya da kontrolden çıkmış hissedebilirsiniz. *Düşünceleriniz* olumsuz olabilir. Dikkatinizi yoğunlaştırmada zorluk çekiyor olabilirsiniz. Bu aşamada durumu iyi ya da kötü diye yargılamadan sadece neler olduğunun farkına varmanız

gerekir. İçinizde olup bitenin farkına vardığınızda *deneyim zaten dönüşüyordur* çünkü stresin kendisi *olmak* yerine onu *gözlüyorsunuz.* Deneyimin *gözlemcisi* olarak artık duygularınızla karmakarışık hâlde değilsiniz çünkü gözlediğiniz şey olamazsınız.

2. **Bilinçli bir tepki seçin.** Artık yaşadığınız stres seviyesinin farkında olduğunuza ve bu stresle nasıl başa çıktığınızı bildiğinize göre baş etme yolu olarak bilinçli bir seçim yapabilirsiniz. Kendinizi herkesten daha iyi tanıyorsunuz – stresle en iyi nasıl başa çıkacağınıza karar vermeniz gerekir. Kendi iç reaksiyonlarınızın farkına varırken, daha önce defalarca seçtiğiniz alışkanlığa bağlı, çok kullandığınız yollar yerine yaratıcı eylemlerin ortaya çıkmasına izin verirsiniz.

   Strese bilinçli tepki vermeniz için işte birkaç öneri:

   - **Zamanınız elverdiğince bilinçli nefesler alın.** Büyük bir nefes bile olumlu bir fizyolojik fayda sağlar ve bunu herkes yapabilir.
   - **Üç dakikalık mini meditasyon yapın (Bölüm 7'ye bakın) veya daha uzun bir süre için biçimsel bilinçli farkındalık meditasyonu yapın.**
   - **Yürüyüşe çıkın ya da yoga, tai chi veya esneme alıştırmaları yapın.**
   - **Alkol, kafein, uyuşturucu ve şekerli, yağlı yiyeceklerden uzak durun.** Kazayla kendinizi şımarttığınızı fark ederseniz bunun için kendinizi azarlamak yerine affedip edemeyeceğinize bakın. Ne de olsa siz de insansınız.
   - **Biriyle konuşun ya da sosyalleşin.** Bir mesaj göndermek bile hiç yoktan iyidir.
   - **Komedi seyredin. Veya hiç neden yokken gülün.** Bilinçli farkındalıkla ilgili olarak Bölüm 11'e bakın.
   - **Stresin bedeninizde ve zihninizde yükselmesini, sonra da kaybolup gitmesini gözleyin.** Kendinizi stresin tanığı olarak düşünün – olduğunuz hâlinizle tam, eksiksiz ve özgürsünüz. Stresi sizden ayrı bir şeymiş gibi düşünün ki bazı açılardan zaten öyle.
   - **Koşma, yüzme veya bisiklete binme gibi zorlu bilinçli farkındalık alıştırmaları yapın.**
   - **Stresi olumlu bir şey olarak görün.** Stresin size nasıl enerji verdiğini, oksitosin (insanlarla ilişki kurmayı teşvik eden hormon) saldığını ve sizi harekete geçirdiğini düşünün. Kısa bir süre önce yapılan bir araştırma stresle ilgili zihinsel tutumunuzu değiştirirseniz stresin yıkıcı değil, sağlıklı olacağını bulmuş. Stresi olumlu bir şekilde görmenin insan ömrünü yıllarca artırdığı bile gösterilmiş.

Stresi RAIN'le yıkayın

Bilinçli farkındalık grupları duygularla bilinçli başa çıkmak için baş harfleri RAIN (yağmur) olan bir yaklaşımı benimsiyorlar. Tıpkı yağmurun herkesin üstüne eşit düşmesi ve size iyi gelmesi gibi RAIN de iç dünyanızı dönüştürmenize yardımcı olabilir. Bir daha aşırı stresli, kaygılı, öfkeli olduğunuzda veya size ağır gelen bir deneyim yaşadığınızda şu dört adımı takip edin:

- Güçlü bir duygunun var olduğunu fark edin (**R**ecognise).

Genelde kolayca duygunuza kapılıp gider, derhal ona göre hareket edersiniz. Duygular sizinle o kadar bütünleşmiş bir parçanızdır ki duygunuza gereken dikkati vermezsiniz. Duyguyu kabul ederek başlayın.

- Duygunun orada olduğunu kabul edin (**A**ccept).

Güçlü duygular söz konusu olduğunda bazen doğal reaksiyon, duygu yokmuş gibi davranmaktır. Bu adımda, şu anda öfke yaşadığınızı kabul edersiniz. Kendi kendinize, "Şu anda güçlü bir duygu hissediyorum." bile diyebilirsiniz. Pasif davranmıyor, duygunuza teslim olmuyorsunuz. Şu anda burada olan şeyi kabul etmezseniz duygularla hiçbir şekilde başa çıkmayı umut edemezsiniz.

- Düşünce, duygu ve bedensel duyumlarınızı araştırın (**I**nvestigate).

Üçüncü adımda zihninizde, bedeninizde ve kalbinizde olan biteni analiz etmeye çalışmaz, sadece gözlersiniz. Kafanızdan hangi düşünceler geçiyor? Hangi duyguların farkındasınız? Bedeninizin hangi bölgesi gergin veya yanıyor veya sıcak veya gevşemiş? Bedeniniz bir bütün olarak size nasıl geliyor? Yakıcı, zonklayan, nahoş bir duyum hissediyor musunuz, yoksa duygunun fiziksel ifadesi hoş mu? Duygunun merkezi tam olarak nerede bulunuyor? Sürekli bilinçli farkındalık, deneyiminizin fiziksel yönü üzerinde nasıl etki ediyor? Sadece duyumları gözleyin.

- Geçen duyguyla özdeşleşmeyin (**N**on-identification).

Duygu (emotion) hareket sözcüğünü (motion) içerir. Duygular her zaman hareketli, akıcı ve değişkendir. Hiçbir duygu sonsuza dek sabit kalmaz. Bu son adım kendinizi uzaklaştırmak ve sizinle duygu arasında bir mesafe yaratmaktır. Siz bir alan tanıdığınızda duygular her zaman yaptığı şeyi yapar ve hareket eder. Öfkeniz olmadığını hatırlayın. Duygular gelip gider ama siz gelip gitmezsiniz: Her zaman oradasınız. Bunu görmenin bir başka yolu gökyüzündeki bulutlardır. Bulutlar gelir ve gider; bazıları siyah, bazıları beyaz ve kabarıktır. Bulutlara ne olursa olsun gökyüzü bundan etkilenmez. Aynı şekilde duygular da gelir ve gider ama farkındalığınız gökyüzü gibi özgürdür.

Stresinizi nefesle dışarı verin

Nefesiniz stresle başa çıkmada işe yarar bir müttefiktir. Pek çok gevşeme programı stresi düzenlemede nefesin gücünü bilir ve stresle baş etmek için derin nefes almayı tavsiye eder.

Bilinçli farkındalıkta nefesinizin farkındasınızdır ve solunum hızınızı değiştirmeniz gerekmez. Ama burada stresi azaltmak için kullanabileceğiniz farklı bazı teknikleri sayacağım:

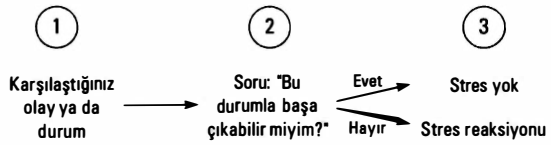
- **Diyaframdan veya karından nefes almak.** Bunu; uzanarak, sırtınız dik oturarak veya size uygun olan herhangi bir pozisyonda yapabilirsiniz. Doğal bir şekilde nefes alıp karnınızı havayla doldurun. Nefesinizi her zaman yaptığınız gibi verin. Bunu gerekli gördüğünüz kadar tekrarlayın. Her nefesin vücudunuza girdiğini ve çıktığını hissedin (Diyaframdan nefes almayla ilgili olarak Bölüm 6'ya bakın).
- **Nefesinizi sayın.** Rahat bir pozisyon alıp isterseniz gözlerinizi kapayın. Nefesinizin girip çıktığını hissedin. Her nefes verişte sayın. Birle başlayıp ona kadar çıkın. Ona ulaştığınızda tekrar birden başlayın. Herhangi bir noktada sayıyı unutursanız tekrar birden başlayın. İki veya üçü geçmeden dikkatinizin endişelere ve hayallere yönelmesi normaldir, problem yok. Önemli olan tek şey bunu fark eder etmez *başarabilirseniz kendinizi eleştirmeden* tekrar birden başlamanızdır.
- **Nefes alın ve gülümseyin.** Bazen sevinciniz gülümsemenizin kaynağıdır. Ve bazen de gülümsemeniz sevincinizin. Bu yüzden eğer stresli olduğunuzu hissediyorsanız nefesinizi hissederken ağzınızın kenarlarını yukarı kaldırın. Nefes alma ve gülümseme üzerine Bölüm 11'e bakın.
- **Derin bilinçli nefes almak.** Derin bir nefes alın ve karnınızı havayla doldurun. Nefesinizi birkaç saniye tutun ve sonra yavaşça bırakın. Kendinizi rahat hissedene kadar tekrar edin. Nefesinizi verirken bütün gerilimi ve stresi elinizden geldiğince bırakın. Yapamazsanız endişelenmenize gerek yok – sadece sonra tekrar deneyin.
- **Diğer aktiviteler sırasında bilinçli nefes almak.** Gündelik aktivitelerle uğraşırken bilinçli nefes almak strese karşı sakinleştirici ve besleyici bir panzehir sağlar. Basit veya tekrar eden bir aktiviteyle uğraşıyorsanız nefesinizin farkına varın. Mesela, yürürken nefesinizi hissedin ve solunum hızınızın nasıl değiştiğini fark edin. Bilgisayarınızın çalışmasını bekliyorsanız veya kuyruktaysanız veya çamaşır asıyorsanız sadece farkındalığınızın bir kısmını nefesinize verin.

Alıştırma yaparken kendi nefesinizle harika arkadaşlar olabilirsiniz. Nefesinizle bir olup onun sakinleştirici, ritmik akışını fark etmek için sabırsızlanırsınız.

Stresi yönetmek için aklınızı kullanın

Stres kaynakları kendi başlarına strese yol açmazlar. Önce stresi üzerinizde etkisi olan problem olarak yorumlamanız gerekir. Sonra stres reaksiyonu meydana gelir. Bu, basit ama temel süreç aşağıdaki Şekil 12.1'de görülebilir.

Stresin kendisi değil de gözlemcisi olduğunuzu hatırlamanız özgürleşmenizi sağlar ve stres önemsiz bir problem hâline gelir.



Şekil 12-1: Stres, yorum ve gözlemci

Zorlukları nasıl yorumladığınızın farkında olarak stres seviyenizi azaltmak için aşağıdaki ipuçlarını kullanın:

- **Sizde strese yol açan düşünceleri yazın.** Mesela bir ilişkiniz kötüye gidiyorsa aklınıza gelenleri yazın. Sizden başka kimsenin bunları görmesi gerekmiyor, o yüzden tamamen dürüst olun. Yazma işlemi zihninizi yavaşlatır ve stresli düşüncelerle teker teker uğraşmanızı sağlar. Bunları yazdıktan sonra düşüncelerin sadece düşünce olduğunu hatırlayın. Stresiniz düşüncelerinizden değil, bu *düşüncelerin doğru olduğuna inanmanızdan kaynaklanır.* Düşünceleri sadece bilince gelip giden sesler ve hayaller olarak görmek etkilerini önemli ölçüde azaltır.
- **Büyük resmi görün.** Bir şeyleri farklı bir açıdan görmenin durum üzerinde nasıl bir etkisi vardır? Başka birinin yerinde olsaydınız ne hissederdiniz? Bu, sizde strese yol açan kişi ya da bir başkası olabilir – siz seçin! Ya da gökyüzüne, hayatınızdan uzağa zoom yaptığınızı hayal edin. Kendi kasabanızı, bölgenizi, ülkenizi görün. Gezegenden güneş sistemine ve ötesine geçtiğinizi hayal edin! Stresiniz hâlâ o kadar büyük bir konu mu?
- **En kötü ne olabileceğini düşünün.** Bazen durumu gerçekte olduğundan daha kötü görüyor olabilirsiniz. En kötüsünü düşünerek her şeyin o kadar kötü olmadığını fark edebilirsiniz.
- **Problemi parçalara ayırın.** Büyük bir probleminiz varsa ve meselelerle yüzleşemiyorsanız problemi küçük aşamalara bölmeye çalışın. Sonra her şeyi teker teker ele alın. Mesela, işinizi kaybettiyseniz ve paranız bittiyse yeni bir iş bulmanın ilk adımı öz geçmişinizi yazmak olabilir. Onu bile, öz geçmişinizi yazmanıza yardım etmesi için bir arkadaşınızı aramak veya öz geçmişin nasıl yazılacağı ile ilgili bir kitap almak şeklinde aşamalara bölebilirsiniz.
- **Problemleri farklı şekilde görün.** Hayattaki zorlukları meydan okuma olarak görürseniz zihniniz otomatik olarak işe yarar çözümler aramaya

başlar. Eğer sadece problem görürseniz tükenme ve omuzlarınızdaki ağırlıkla strese girme olasılığınız çok yüksektir. Zorlukları kaçılması ya da baş edilmesi gereken problemler yerine kendinizle ve dayanıklılığınızla ilgili yeni şeyler keşfetmek için bir fırsat olarak görün. Zorlukları size yaşamanın daha akıllıca, daha şefkatli bir yolunu öğretmek için hayatınıza giren bir şey olarak değerlendirin.

- **Stres kaynağını biriyle tartışın.** Meseleniz hakkında konuşmak daha önce hiç düşünmediğiniz yönleri görmenize yardımcı olur. Böyle olmasa da karşı karşıya olduğunuz meseleler hakkında konuşmak bile güçlerini azaltır.
- **Mükemmeliyetçiliği bırakmak.** Mükemmeliyetçilik yüksek stres seviyelerinin sık rastlanan nedenidir. Mükemmelliğin başarılamayacak bir şey olduğunu kavrayın. Standartlarınızı biraz düşürerek ayarlayın. %80 mükemmelliği hedefleyerek bunun işe yarayıp yaramadığına bakın. Çarpık dalları ve simetri noksanlığıyla bir ağacın kusurlarının aynı zamanda ağacın güzelliği olduğunu fark edin. Aynı şekilde kendi kusurlarınızın güzelliğini görün. Bu Antik Japon felsefesi *wabi-sabi*'dir.
- **İyi giden şeyleri takdir edin.** Şu anda sizin için iyi giden şeyleri yazın. Büyük şeyler olmaları gerekmiyor – azıcık minnettar olduğunuz bir şey bile olur. Bunu yapmak kendinizi daha az stresli hissetmeye teşvik eder sizi. Hâlâ nefes alıyor musunuz? Başınızın üstünde bir çatı var mı? Arkadaşınız var mı? Her şey olabilir.

Gördüğünüz şekliyle hayat

Yüksek stres seviyelerini ne sıklıkta yaşadığınız, tamamen olmasa bile en azından kısmen bir şeyleri nasıl gördüğünüze bağlıdır. Bu, eski Müslüman Sufi hikâyesi bu noktayı çok güzel gösteriyor.

Başka bir ülkeden gelen genç bir seyyah yeni bir bölgeye girer. Bir ağacın altında oturan yaşlı bir adam görür. Ona, "Bu ülkenin insanları nasıldır?" diye sorar. Yaşlı adam başını kaldırıp sorar: "Kendi ülkendeki insanları nasıl buluyorsun?" Genç adam, coşkuyla cevap verir: "Oh, nazik, misafirperver ve cömerttirler." "Eh" der yaşlı adam nazik bir gülümsemeyle. "Burada insanların da sana karşı nazik ve dostça davrandıklarını göreceksin." Öğleden sonra başka bir seyyah aynı ülkeden geçiyordur. O da yaşlı adamın yanına yaklaşıp sorar: "Merhaba, bu ülkedeki insanlar nasıldır?" Yaşlı adam ona sorar: "Senin ülkendeki insanlar nasıldır?" "Korkunç" diye iç geçirir seyyah. "Hep kavga ederler, yabancı sevmezler ve kurnazdırlar." Yaşlı adam cevap verir: "Korkarım bu ülkedeki insanlar da senin ülkendeki gibiler."

Yaşadığınız stres seviyesini dönüştürmenin sırrı, hayatı görme şeklinizi değiştirmenizde yatar.

Öfkenizi Soğutmak

Kontrollüyse ve tedbirli kullanılırsa öfke sağlıklı olabilir. Mesela, size haksızlık yapılıyorsa adil ve saygılı bir muamele görmenizi sağlamak için öfkeyle *hareket etme* ihtiyacı duyabilirsiniz. Ama öfkeliyken kontrol dışı olmak size ve diğerleriyle olan ilişkilerinize muazzam zararlar verebilir. Öfkenizi soğutmak kolay bir süreç değildir ve açık bir karar, çaba ve diğerlerinden destek görmeyi gerektirir. Bu bölümde görüldüğü gibi öfke kontrolünde bilinçli farkındalığın faydası olabilir.

Öfkeyi anlamak

Öfke normal bir insani duygudur. Size kötü muamele ediliyorsa öfkeli hissetmeniz son derece doğaldır. Öfkelendiğinizde kendinize ya da diğerlerine zarar veriyorsanız bu duyguyla ne yapacağınızı bilmemek bir problemdir.

Bir şeyin olması *gerektiğini* düşündüğünüzde ama bu *olmadığında* öfke ortaya çıkar. Mesela satın aldığınız bir şeyle ilgili olarak kötü bir müşteri hizmetleri desteği aldığınızda veya şehrinizde suç oranları çok arttığında öfkelenebilirsiniz çünkü hükûmetin önlem alması gerektiğini düşünürsünüz.

Ben öfke patlamaları yaşamam. En son birkaç yıl önce Hindistan'a gittiğimde öfkeyle *hareket etmiştim.* Bir ayakkabı boyacısı ayakkabılarımı boyamak için ısrar ediyordu, sonunda parada anlaştık, ayakkabılarımı boyadı. Sonra benden on kat fazla ücret almaya çalıştı. Reddettim. Ayakkabılarımı geri vermedi. Ben de ayakkabılarımı almak için öfkeliymiş gibi yapmaya karar verdim! İşe yaradı. Sesimi yükselttim, etrafımıza insanlar toplandı. Sonra boyacıya anlaştığımız parayı verdim, o da parayı bana fırlattı. Biraz düş kırıklığına uğradım ama kıza da üzüldüm. Yoksuldu. Belki ona daha fazla para vermeliydim. Ama bu örnek öfkelendiğinizde ayakkabılarınızı geri alabileceğinizi gösteriyor!

Öfkeliymiş gibi davranmak ve *öfkeli olmak* farklı şeylerdir. Öfkeli davrandığınızda kontrol kaybı yaşamazsınız veya mantığınızı kaybetmezsiniz. Gerektiğinde hemen gülümseyebilirsiniz.

İnsanları farklı durumlar öfkelendirir. Bütün duygular gibi öfke de durumun kendisi yerine nasıl *yorumlandığına* bağlıdır. Kasiyer size yanlış miktarda para üstü verirse bunun bir hata olduğunu düşünüp onu hemen affeder ve bu hata üstünde hiç düşünmezsiniz. Ama bunu bilerek yaptığını düşünürseniz büyük olasılıkla kızar, düş kırıklığına uğrar veya öfkelenirsiniz. Bu yüzden öfkeye neden olan şey durumun kendisi değil, sizin *yorumunuzdur.*

Market koridorlarında öfke

Bir süpermarketin müdürü bir müşterinin aldıklarını torbaya koymasına yardım eden çalışanının söylediklerine kulak misafiri olur. Müşteri, "Ne zaman gelecek biliyor musunuz?" diye sorar. Torbaya koyan, "Hayır, bilmiyorum," der. "Bütün hafta gelmeyebilir ya da daha uzun da sürebilir." Müşteri, "Oh. Peki, teşekkür ederim." deyip gider.

Müdür öfkeyle elemanına bakıp müşterinin peşinden koşar. "Yarın gelecek. Merak etmeyin, sizin için getirteceğiz." der. Sonra öfkeyle çalışana döner. "Bir daha asla ama asla müşteriye bir malımızın olmadığını söyleme. Yoksa bile yarın geleceğini söyle. Politikamız böyle. İşe yaramazın tekisin! Hem ne istiyordu müşteri?" "Yağmur yağmasını istiyordu." diye cevap verir çalışan.

Stresliyken bir şeyleri yanlış şekilde görme olasılığınız yüksektir.

Bir düşünce veya düşünce dizisinden öfke doğar. Öfke, kendi başına ortaya çıkıvermez. Öfkeye neden olan düşüncenin farkında olmayabilirsiniz ama duygunun ortaya çıkması için bir düşüncenin olması gerekir. Mesela, "O kasiyer beni soymaya kalktı." diye düşünürseniz öfkenin neredeyse anında yükseldiğini hissedersiniz.

Öfkeliyken gergin omuzlar, kasılan mide, baş ağrısı, sıkılı eller veya çene, düşük konsantrasyon, terleme, solunumun artması, huzursuzluk ve hızlı kalp atışı gibi belirli fiziksel duyumlar hissedersiniz.

Ateş yükselirken başa çıkmak

Eve geldiniz, sevgiliniz/eşiniz yemek yapmamış. Oysa geç saatlere kadar çalışmışsınız. Öfkenin yükselmeye başladığını hissediyorsunuz. Ne yaparsınız? Konuyu sakin bir şekilde konuşmanın ve çatışmayı çözmenin, akşamı tartışmayla bozmaktan daha iyi olduğunu mantıken biliyorsunuz. İşte şöyle yapacaksınız:

1. **Bedeninizdeki öfkenin fiziksel duyumlarının farkına varın.** Karnınızdaki, göğsünüzdeki ve yüzünüzdeki duyumları fark edin. Hızlı kalp atışlarınızın ve solunum hızınızın farkına varın. Yumruklarınızın veya çenenizin sıkılı olup olmadığını gözleyin. Bedeninizin diğer bölgelerindeki gerilime tanık olun.

2. **Nefes alın.** Bedeninizdeki fiziksel duyumlara nefes verin. İsterseniz gözlerinizi kapayın. O nefes boyunca bunu yapmanın işe yaradığını görebilirsiniz. Nefesin burnunuzdan girip karnınıza indiğini hayal edin. Nefesinizi verirken nefesinizin el ve ayak parmaklarınızın arasından çıktığını hayal edin.

3. **Elinizden geldiğince duyumlarla kalmaya devam edin.** Öfke duygunuza şefkat ve nezaketi ekleyin. Rahatsızlığa bir manzaraya bakar gibi bakın; acele etmeyin ve iç benliğinizin manzarasıyla birlikte kalın. Öfkeyi, bu duyguyu anlamak, alevlerin içinizde nasıl yükseldiğini ve nefesinizin bu alevler üzerinde soğutucu etkisi olup olmadığını görmek için bir fırsat olarak görmeye çalışın.

4. **Düşüncelerinizi fark edin.** "Bu haksızlık" veya "bunu kabul etmiyorum" gibi düşünceler öfke ateşinizi besler. Bu düşünceleri bırakarak kendi sağlığınız ve iyiliğiniz üzerinde nasıl bir etki yaptığınızı fark edin. Düşüncelerinizi bırakamazsanız, ki bu sık görülür, düşüncelerin ve duyguların birbirini nasıl beslediğini, öfke duygusunu tekrar tekrar yaratmanın yanı sıra suçluluk duygusu, düş kırıklığı ve üzüntü gibi duyguları nasıl yarattıklarını görmeye devam edin.

5. **Bir adım geri çekilin.** İçsel deneyimlerinizden bir adım geri çekilin. Duygu ve düşüncelerinizin kendisi değil, gözlemcisi olduğunuzu fark edin. Görüntüler bir perdeye yansıdığında perdenin etkilenmediği gibi düşünceler, duygular ve duyumlar da bilincinizde yükselir ama siz bilinciniz gibi etkilenmeden kalırsınız.

6. **İletişim kurun.** Öfkenizin gücü dağılır dağılmaz duygularınızı diğer kişiye iletmeniz gerekebilir. "Sen" suçlamaları yerine "ben" ifadeleri kullanın. Duygularınız için diğer kişiyi suçluyorsanız onun savunmaya geçmesine yol açarsınız. "Yemek pişirmediğin için beni öfkelendirdin." yerine "Yemek pişirmediğin için öfkelendim." dediğinizde duygularınızın sorumluluğunu alıyorsunuz. İletişime devam ederken kendi duygularınızın farkında olun ve mümkünse öfkenizi bırakın. Daha az saldırganlık ve daha fazla dürüstlük uyumlu ve verimli bir sohbete ve sonuca götürür.

Öfkeyle başa çıkmak zorlu bir görevdir ve kimse bu adımları mükemmel şekilde atamaz. Önemli olan bu adımları akılda tutup katıksız bir öfke yerine küçük düş kırıklıklarıyla bu adımları takip etmektir. Bunu yaptığınızda öfkenin alevlerini soğutma konusunda daha becerikli hâle gelirsiniz.

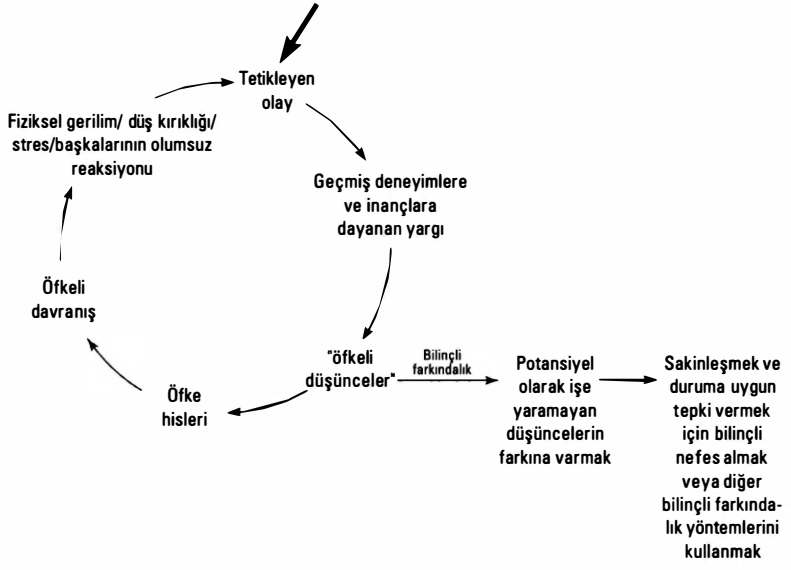
Öfke duygunuzla başa çıkmanın diğer yolları:

- **Öfkenizi besleyen düşünce örüntülerinin farkında olmak.** Bunların arasında aşağıdakiler sayılabilir:
  - **Aşırı genelleme:** "Beni *hiç* umursamıyorsun." ve "Bana *hiç* saygı duymuyorsun." gibi cümleler kullanılır.

- **Zihin okumak:** Diğer kişinin ne düşündüğünü *bildiğinizi* düşünürsünüz. Bu düşünceler genellikle olumsuz tahminler içerir. "Fazla dırdır yaptığımı düşündüğünü biliyorum." Böyle varsayımlarda bulunmaktan kaçının.
- **Suçlamak.** "Beni hep öfkelendiriyorsun." veya "Hepsi onların hatası." gibi cümlelerle kendi öfkeniz için başkalarını suçlarsınız. Onun yerine öfkenizin sorumluluğunu alın.

- **Bilinçli farkındalık alıştırması yapmak.** Düzenli alıştırma yaparak strese karşı daha büyük bir dayanıklılık geliştirirsiniz. Bu, öfkenizin bir kısmını dağıtabilir. Bilinçli farkındalık alıştırması yapmak (Bölüm 7'ye bakın) ve bütün fiziksel duyumlarınıza dikkat etmek bilinçli farkındalık kaslarınızı geliştirir, daha fazla farkındalık seviyelerine ve daha az reaktif, otomatik pilot davranışına yol açar.
- **Duyularınızla bağlantı kurun.** Etrafınızdaki sesleri dinleyin. Bilinçli farkındalıkla müzik dinleyin. Sakinleştirici bir koku koklayın. Olabildiğince yavaş bir şekilde bir şey yiyin, çiğneyip tadına varın. Duş alın ve derinizdeki duyumlarla bağlantı kurun. Pencerenizden dışarı bakıp gökyüzünün, bulutların, ağaçların veya yağmurun tadını çıkarın.
- **Reaksiyonunuzu sorgulayın.** Kendinize şöyle sorular sorun: "Buna değer mi?" "Büyük resimde bunun bir önemi var mı?" "Bu durumda başka nasıl tepki verebilirim?" "Yapılacak daha işe yarar ne var?"

Şekil 12.2, öfke döngüsünü dağıtmak için bilinçli farkındalığı nasıl kullanabileceğinizi gösteriyor.


Tetikleyen olay
Geçmiş deneyimlere ve inançlara dayanan yargı
"öfkeli düşünceler"
Bilinçli farkındalık
Potansiyel olarak işe yaramayan düşüncelerin farkına varmak
Sakinleşmek ve duruma uygun tepki vermek için bilinçli nefes almak veya diğer bilinçli farkındalık yöntemlerini kullanmak
Öfke hisleri
Öfkeli davranış
Fiziksel gerilim/ düş kırıklığı/ stres/başkalarının olumsuz reaksiyonu

Şekil 12-2: Bilinçli farkındalığın öfke döngüsünü nasıl bozduğunu görün.

Öfkenin kökleriyle baş etmek

Eğer sigortalarınız çabuk atıyorsa neden bu kadar kolay öfkelendiğinizi merak ediyor olabilirsiniz. Pek çok insan için öfkenin nedeni zor çocukluktur. Size bakanlar genellikle öfkeliyse, öfkeli olmayı durumlara tepki vermenin tek yolu olarak görebilirsiniz. Eğer ebeveynleriniz ya da kariyeriniz size kötü davrandıysa öfke duygusu içinizde sıkışıp kalmış olabilir. Çok stresli ve travmatik olaylar da strese yol açabilir.

Kolayca öfkeli reaksiyon veriyorsanız öfkeyi daha derinlerdeki diğer duygularınızı örtmek için kullanıyor olabilirsiniz. Öfke bir koruma gibi hareket eder, daha belirsiz olan utanç, suçluluk veya mahcubiyet duygularının farkına varmanızı engeller.

Öfkenizin ardındaki duyguların bilincine vararak sizi kontrol eden duygusal zincirlerin kilidini açmaya başlayabilirsiniz. Bunu yapmanın bir yolu, ortaya çıktığını fark ederken duyguyu hissetmek ve bedeninizde ne zaman kendini gösterdiğini fark etmektir. Bunu kendinizi eleştirmek yerine açıklık ve nezaketle hissettiğinizde içinizdeki iyileşme sürecini başlatırsınız.

Öfkenizle duygu ortaya çıkarken başa çıkmak bir nevi itfaiyecilik gibidir. Duygunun tam içinde değilken öfkenin kaynağıyla baş etmek, duman alarmı koyup yangın kontrolden çıkmadan hareket etmeye benzer.

Öfkenin kökleriyle baş etmenin etkili yolları arasında meditasyon ve affetme meditasyonu da bulunur. Şefkat meditasyonu veya metta meditasyon da çok etkili olabilir (Bölüm 6'da anlatılıyor).

Öfkeyle baş etmede bir kitap dolusu ipucu ve strateji arıyorsanız Gillian Bloxham ve W. Doyle Gentry tarafından yazılan *Anger Management for Dummies*'i okuyabilirsiniz.

Yorgunluğu Azaltmak

Enerjiyle doluysanız, günlük işlerinizi tamamlamak çocuk oyuncağıdır. İşten eve enerjiniz dolup taşarak gelirsiniz, yemek, temizlik yapar, arkadaşlarınızla dışarı çıkar, sosyalleşir ve genellikle iyi vakit geçirirsiniz. Ama bu depoda eksiğiniz varsa her şey zorlama olur. Sabah yataktan çıkmaktan günün sonunda yatağa girmeye kadar her şey. Bu bölümde yorgunluğu azaltmak için bazı ipuçları bulabilirsiniz.

Enerji seviyelerinizi değerlendirin

Tipik bir hafta veya ayda enerji seviyenizi değerlendirmekle başlayın. Günlüğünüze not alabilirsiniz. Bunu yapmanın birkaç faydası olabilir:

- Enerji seviyenizin bir günden diğerine nasıl değiştiğini keşfedersiniz.
- Zorlu işlerle baş etmek için günün hangi saatinde en fazla enerjiye sahip olduğunuzu görürsünüz.

- Örüntüleri görmeye başlayabilirsiniz: Bazı yiyecekler veya bazı fiziksel aktiviteler enerji seviyelerinizi artırıyor ya da tüketiyor olabilir.

Alıştırmanın enerji seviyeleriniz üzerinde nasıl bir etki yarattığını görmek için her gün bilinçli farkındalık meditasyonu alıştırması yapın. Bilinçli farkındalık, kısa vadeli bir çözüm değil, hayatla sağlıklı bir şekilde karşılaşmanın uzun vadeli bir yoludur; enerji seviyenizdeki gelişme biraz zaman alsa da kalıcı olur, bu yüzden alıştırmalarınız konusunda ısrarlı olun.

Enerji tüketicilerini keşfedin

Bazı aktiviteler enerji sülüklerine benzer; sisteminizdeki bütün enerjiyi çekip alırlar. Neyin sizden enerji aldığını keşfedip üzerinde düşünerek hayat tarzınızı yeniden programlayabilir veya enerji tüketicileri almayı azaltabilirsiniz. Enerji tüketicileri şunlardır:

- **Çok fazla stres.** Aşırı strese girer ve bu stresi yönetecek adımları atmazsanız çok enerji kaybedersiniz. Bunun nedeni stres reaksiyonunun veya savaş-kaç tepkisinin bütün enerji rezervlerinizi sindirim ve bağışıklık sisteminizden alıp kaslarınıza yöneltmesidir. Stres reaksiyonuna tekrar tekrar maruz kalırsanız enerji seviyeleriniz gittikçe boşalır. Stresle başa çıkmak için bu kitapta daha önce verilen bilinçli farkındalık ipuçlarını kullanın.
- **Çok fazla düşünmek.** Düşüncelerinizi çok fazla ciddiye alıyorsanız zihninize gereksiz bir dikkat verirsiniz. Bu da zihninizi besler ve sizi daha fazla düşünmeye teşvik eder. Beyin bütün enerjinizin %20'sini kullanır. Düşüncelerinize çok fazla dikkat ederseniz kontrolden çıkarak enerjinizi tüketirler. Düşüncelerinizden bir adım geri çekilerek düşüncelerinizin efendiniz olmalarına izin vermeyin.
- **Çok fazla şeker.** Şeker kısa vadede enerjinizi yükseltse de enerji seviyeleriniz kısa sürede tükenir. İşlenmiş şeker alımınızı azaltıp tatlarının güzel olması için yüksek düzeyde şeker içeren az yağlı yiyeceklere dikkat edin. Yiyecekler konusunda bilinçli olmayla ilgili daha fazla şey öğrenmek için Laura Dawn'ın yazdığı *Mindful Eating for Dummies*'i okuyun.
- **Kahvaltıyı atlamak.** Pek çok araştırma sağlıklı bir kahvaltı yapmanın faydalarını göstermektedir. Hatta kahvaltı yapmayan kişilerin sadece enerji seviyesi azalmakla kalmaz, gün içinde aşırı yemekten dolayı kilo da alırlar.

Sizi canlandıran şeyleri bulun

Canlılığınızı artırmak için aktif, sağlıklı adımlar atarak enerji seviyenizi kontrol edebilirsiniz. Sizi aşırı heyecanlı yapan türde değil, canlandıran

türde enerji istediğinizi aklınızdan çıkarmayın. Çok fazla "yükselme" enerjiyi hızla yaktığınız için sonunda çökmenizle sonuçlanır. Zaman zaman eğlenmek istediğinizde bunda sorun yoktur ama her zaman olmaz.

Aşağıdakileri bilinçli, nazik bir farkındalıkla yapın:

- **Bilinçli fiziksel alıştırmayla uğraşın.** Düzenli alıştırma enerjinizi tüketmek yerine size gerçekten güç verir. Bunun nedeni beyninizde kendinizi iyi hissetmenize, daha az düş kırıklığı ve stres yaşamanıza yardımcı olan serotonin adlı kimyasalın salgılanması olabilir. Sağlık kurumları her gün 30 dakikalık etkili bir egzersiz yapmanızı öneriyor. Markete hızla yürüyerek gidip gelmek bile olabilir. Kalp atışlarınızın ve solunumunuzun hızlanmasını ve biraz terlemenizi sağlayan her şey etkili egzersiz sayılır. Bilinçli fiziksel egzersiz için Bölüm 7'ye bakın.
- **Bilinçli, düzenli yemekler yiyin.** Birkaç büyük yemek yerine düzenli aralarla küçük porsiyonlar yemek daha sağlıklıdır ve enerji seviyenizi sürdürmenize yardımcı olur. Tam tahıllı çavdar ekmeği, yulaf ezmesi, makarna, fasulye, mercimek ve erişte vücudunuza yavaş yavaş salınan enerji içerir ve gün boyu devam etmenizi sağlar. Yiyeceğinize bakarak, tadını alarak, bir kerede bir lokma alarak ve yemek yerken başka bir şey yapmayarak bilinçli yemeye dikkat edin.
- **Bol su için.** Günde altı ile sekiz bardak arası, egzersiz yapıyorsanız daha fazla su içmeyi amaçlayın. Susuzluk hissinizin farkına varın veya daha iyisi susuz kalmanızı önlemek için daha susadığınızı fark etmeden su için. Su içerken suyunuz olduğu için ne kadar şanslı olduğunuzu hatırlayın, ağzınızdaki suyu ve karnınıza inerken nasıl bir ferahlatıcı etki bıraktığını hissedin.
- **Neşenizi bulun.** Hoşunuza giden aktivitelere zaman ayırın. Çok fazla çalışıyor olabilirsiniz. Bunu değiştiremezseniz zamanınızı daha eğlenceli hâle getirmek için hangi küçük değişiklikleri yapabileceğinize bakın. Arkadaşlarınızla ve ailenizle "bilinçli" zaman geçirin – artık bu sizin için ne anlama geliyorsa. Daha fazla gülümsemeye çalışın ve bilinçli gülme alıştırmaları yapın (Bölüm 11'e bakın). Birine şaka yapın. Kahkahaya doğru dönün. Zaman zaman çocukça ve aptalca davranın. Yapabiliyorsanız hayatın komik tarafını görmeye çalışın.
- **Meditasyon yapın.** Her gün düzenli yapılan biçimsel ve biçimsel olmayan meditasyon enerji seviyenizi artırmanıza yardımcı olur çünkü bilinçli farkındalık yaşadığınız stresi azaltır. Her gün alıştırma yapmaya devam ettikçe en baştaki stresli hâle gelme eğiliminiz azalır ve böylece enerji seviyeniz sağlıklı bir seviyeye yükselir. Sakin ve odaklanmış kalma beceriniz artarken enerjiniz de sakin ve odaklı hâle gelir.

Çakı gibi olmak için meditasyonu kullanmak

İşte size enerji seviyenizi yükseltmek istediğinizde yapabileceğiniz, ses kaydı olarak da bulunan (20. parça) enerji verici bir meditasyon:

1. **Oturun veya sizin için uygun bir pozisyonda uzanın.** Sandalyede dik oturmayı veya yatağınıza uzanmayı tercih edebilirsiniz.
2. **Deneyimleri uzaklaştırmaya veya yakalamaya çalışmayı denemeden yaşanan her şeyle birlikte olmak için bu meditasyonun niyetini belirleyin.** Tutumunuz merak ve nezaket içersin.
3. **Kendi nefesinizin yumuşak, ritmik duyumlarını hissedin.** An be an yargılamadan nefesinizin duyumlarını hissedin. Nefesinizi doğal hâline bırakın. Nefes alırken bedeninize besleyici, taze, enerji veren oksijenin girdiğini hayal edin. Bu besleyici oksijenin bütün vücudunuza yayıldığını, her hücreyi cömertçe beslediğini hissedin. Nefesinizi verirken bütün toksinlerin sisteminizden atıldığını hayal edin. Canınızı sıkan ne varsa nefesinizle verin ve işe yaramayan düşünceleri, duyguları, fikirleri veya duyumları bırakın.
4. **Aldığınız her nefesle daha enerjik ve canlanmış olduğunuzu hayal edin.** Esasen siz etrafınızdaki enerjiyle alışverişte bulunan bir enerji deposusunuz. Nefes almaya devam ederken bu hissi duyun. Çevrenizle enerji alışverişini, alıp verme sürecini, döngüyü hissedin.
5. **Şimdi nefesin farkındalığı hissine geri dönün: nefes alıp vermenin kendisine.** Kabul, özen ve empati ruhuyla aldığınız ve verdiğiniz nefeslerin tadını çıkarın.
6. **Bu meditasyonun sonuna gelirken normal, uyanık duruma geçişinizi fark edin.** Gündelik aktivitelerinizi sürdürürken çevrenizle enerji alışverişine dikkat etmeye devam edin.

Enerji yükselmesi sağlayan diğer faydalı meditasyonlardan birkaçı:

- **Beden taraması.** Kendinizi ne kadar yorgun hissederseniz hissedin bu alıştırmayı yapabilirsiniz. Sadece yerde, minderin üstünde veya yatakta uzanırken 9. parçayı dinlemeniz gerekiyor. Dikkatinizi fazla veremeseniz bile bir şeyler değişecektir. Stresli bir düşünceyi bırakabilir, huzurlu bir uykuya dalabilir veya alıştırmanın sona ermesiyle birden kendinizi enerjik hissedebilirsiniz (Beden taramasının tam tanımı için Bölüm 6'ya bakın).

- **Üç dakikalık nefeslenme alanı.** Fazla zamanınız yoksa bu meditasyon (17. parça) idealdir. Bu alıştırmayı günde birkaç kez yapacak zaman ve disiplini bulabilirseniz sisteminizde dolaşan ve enerjinizi tüketen düşünce ve duyguların farkına varmaya başlarsınız (Nefeslenme alanı tanımı için Bölüm 7'ye bakın).

Bölüm 13

Anksiyete, Depresyon ve Bağımlılıkla Mücadele Etmek İçin Bilinçli Farkındalığın Kullanılması

Bu Bölümde

- Depresyon ve anksiyeteyi öğrenecek,
- Bilinçli farkındalığın depresyon ve anksiyeteyi azaltma yollarını anlayacak,
- Bilimsel teknikleri keşfedeceksiniz.

"Siz hastalığınız değilsiniz."

Depresyon, anksiyete ve bağımlılık toplumumuzda ciddi zorluklar yaratır. Dünya Sağlık Örgütüne göre depresyon işlevselliği bozan en önde gelen neden olup dünya çapında 121 milyon kişiyi etkilemektedir. Her altı kişiden biri hayatlarının bir döneminde klinik depresyon yaşıyor. Elli kişiden biri hayatının bir döneminde *yaygın anksiyete* yaşıyor, bütün gün kendini kaygılı hissediyor.

Tıbbi kanıtlar tekrarlayan depresyonu olan kişilerde bilinçli farkındalığın çok etkili olduğunu göstermektedir. Anksiyete ve bağımlılıkla ilgili çalışmalar da umut vericidir. Bu durumlardan birini yaşıyorsanız bu bölümdeki bilinçli farkındalık tavsiyelerini uygulamak sizin için faydalı olabilir.

Tıbbi bir durumdan yakınıyorsanız lütfen buradaki tavsiyelere uymadan önce doktorunuzla görüşün. Size bir sağlık profesyoneli tarafından depresyon tanısı konduysa, bu bölümdeki alıştırmaları hazmedip uygulamaya başlamak için hastalığın en kötü aşamasının geçmesini, daha güçlü bir noktaya ulaşmayı bekleyin.

Bilinçli farkındalık genellikle terapi ve ilaç tedavisiyle birlikte işe yarar. Size en iyi tavsiye ve desteği vermesi için doktorunuzla görüşmenizi tekrar hatırlatmak isterim.

Depresyonla Bilinçli Baş Etmek

Bütün zihinsel sağlık durumları içinde tekrarlayan depresyonlar, bilinçli farkındalığa cevap verdiği en açık şekilde gösterilen durumdur. Kanıtlar artmaya devam ederse bilinçli farkındalık dünya çapında depresyonun yönetilmesinde standart bir tedavi hâline gelebilir. Bu bölümde, depresyonun ne olduğunu ve bilinçli farkındalığın depresyon atakları geçiren kişiler için neden bu kadar etkili göründüğünü açıklıyorum.

Depresyonu anlamak

Depresyon üzüntüden farklıdır.

Üzüntü herkesin zaman zaman yaşadığı doğal ve sağlıklı bir duygudur. Bir şey istediğiniz gibi gitmezse üzülebilirsiniz. Keyifsizliğiniz bir süre devam eder ve düşüncelerinizi, sözlerinizi ve hareketlerinizi etkiler ama çok büyük derecede değil.

Depresyon çok farklıdır. Depresyona girdiğinizde ne yaparsanız yapın kendinizi iyi hissedemezsiniz.

Ne yazık ki bazı insanlar depresyonun gerçek bir hastalık olduğuna hâlâ inanmıyor. Depresyon çok *gerçek semptomları* olan gerçek bir hastalıktır.

Dünya Sağlık Örgütüne göre iki hafta boyunca, günün büyük bir bölümünde ruh hâliniz bozuksa depresyon yaşıyorsunuz ve doktora gitmeniz gerekiyor. Depresyon semptomları arasında şunlar bulunur:

- Keyifsiz ruh hâli
- Suçluluk duyguları veya düşük kendilik değeri
- Bozulmuş uyku
- İlgi ve zevk kaybı
- Konsantrasyonun azalması
- İştahta değişiklik
- Enerji azalması

Depresyon neden tekrarlar?

Depresyon genellikle tekrarlayan bir durumdur ve nedenini anlamak için hafif üzüntünün depresyona dönüşmesine neden olan iki önemli faktörü anlamamız gerekir:

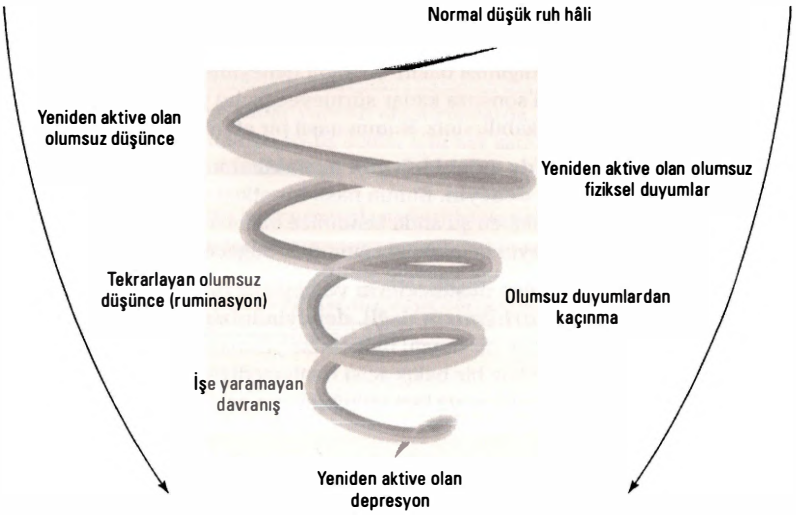
- **Sürekli olumsuz düşünmek (ruminasyon).** Duygusal bir durumu değiştirmeye çalışmak için öz eleştirel, olumsuz düşünmenin sürekli, tekrarlayan bir şekilde kullanılmasıdır. Her şeyin nasıl olduğunu (üzgün hissediyorsunuz) ve nasıl olmasını (mutlu, rahat ve huzurlu olmak) istediğinizi bilirsiniz. Durmadan hedefinizi ve istenen bu durumdan ne kadar uzak olduğunuzu düşünürsünüz. Bu boşluğu düşündükçe durumunuz o kadar olumsuz görünür ve istenen duygudan biraz daha uzaklaşırsınız. Ne yazık ki bu şekilde düşünmek -bir duygu problemini çözmeye çalışmak- sadece problemi kötüleştirir ve depresyon yerleşirken bir başarısızlık hissine yol açar. Sürekli düşünmek işe yaramaz çünkü duygular insan olmanın bir parçasıdır. Sadece ne istediğinizi düşünerek duygularınızı düzeltmeye ya da değiştirmeye çalışmak işe yaramaz. Sürekli düşünmek zihnin *yapma modunun* bir özelliğidir (Bölüm 5'te açıklanıyor).
- **Olumsuz düşüncelerden, duygulardan ve duyumlardan kaçmaya çalışmak (yaşantısal kaçınma).** Bu, nahoş duyumlardan kaçınma arzusudur. Ama deneysel kaçınma süreci duyguyu azaltmak ya da ortadan kaldırmak yerine duygusal alevi besler. Duygularınızdan kaçmaya çalışmak onları daha güçlü hâle getirir.

Depresyonu ilk hissettiğinizde olumsuz düşünceler, olumsuz bir ruh hâli ve yavaşlık yaşarsınız. Bu olduğunda da bütün bu düşünceler, duygular ve bedensel duyumlar arasında bir bağ oluşturursunuz. Kendinizi iyi hissettiğinizde bile altta yatan bağlantılar hâlâ oradadır, sessizce beklemektedir. Sonra herkes gibi tesadüfen bir üzüntü yaşadığınızda şöyle düşünmeye başlarsınız, "İşte yine başladı. Neden hep böyle oluyor? Başarısız oldum." vs. Olumsuz düşünceler meydana gelir. Bu da olumsuz ruh hâlinin ve bedeninizdeki düşük enerji seviyesinin tetiğini çeker, böylece daha fazla olumsuz düşünce meydana gelir. Siz olumsuz düşünce, duygu ve duyumlardan kaçmaya çalıştıkça onlar daha güçlü hâle gelirler. Buna, Şekil 3-1'de gösterildiği gibi ruh hâlinin iniş spirali denir.

Keyifsiz ruh hâliyle ilişkinizi değiştirmek için bilinçli farkındalığı kullanmak

Depresyonun tekrarlanmasını ve sürmesini sağlayan yollardan biri olumsuz ruh hâlinden aktif bir şekilde kaçınmaya çalışmaktır. Bilinçli farkındalık, sizi duygularınıza karşı farklı bir tutum takınmaya davet eder. Depresyon

tatsızdır ama bu duyuma; nezaket, merak, şefkat ve kabulle yaklaştığınızda ne olduğunu görüyorsunuz. Bu yöntem, büyük olasılıkla sizin zorlu bir duyguyla her zamanki baş etme tarzınızdan radikal şekilde farklı olacaktır. Burada ruh hâlinizle ilişkinizi değiştirmenin ve böylece ruh hâlinizi dönüştürmenin bazı yollarını göstermek istiyorum.


Normal düşük ruh hâli
Yeniden aktive olan olumsuz düşünce
Yeniden aktive olan olumsuz fiziksel duyumlar
Tekrarlayan olumsuz düşünce (ruminasyon)
Olumsuz duyumlardan kaçınma
İşe yaramayan davranış
Yeniden aktive olan depresyon

Şekil 13-1: Aşağıya doğru inen ruh hâli

Keyifsiz olduğunuzda aşağıdaki alıştırmalardan birini deneyip neler olacağına bakın:

- **Duyguyu bedeninizin neresinde hissettiğinizi belirleyin.** Mesela karnınız veya göğsünüzde sıkışma var mı? O duyum her neyse ona nezaket ve merakla yaklaşsak ne olur? Bedensel duyumun tam ortasına girip oraya nefes alıp verdiğinizi hayal edebiliyor musunuz? Bunun nasıl bir etkisi var? Bunu yaparken çok rahatsız olduğunuzu hissediyorsanız bedeninizdeki nahoş duyguya ne kadar yaklaşabiliyorsunuz? Bedeninizde dikkatinizi verebildiğiniz yerin sınırına kadar gitmeyi deneyin ama fazla zorlamayın veya geri çekilmeyin. Kendi kendinize şöyle deyin: "Sorun yok, her ne hissediyorsam sorun değil, bırak hissedeyim."
- **Kendinizi ruh hâlinizden, duygu ve düşüncelerinizden ayrı olarak görün.** Duyumun gözlemcisisiniz, kendisi değil. Geriye çekilip duyuma bakmaya çalışın. Bir film izlerken sizinle ekran arasında bir mesafe vardır. Bulutların geçişini seyrederken bir boşluk sizi bulutlardan ayırır. Siz ve duygularınızın arasında da bir mesafe var. Bunun bir etkisi varsa nasıl bir şey olduğunu fark edin.

- **Ne tür düşünceler düşündüğünüzü fark edin.** Düşünceleriniz öz eleştirel mi olumsuz mu en kötüsünü mü öngörüyor, hemen sonuca mı atlıyor? Düşünceler kendilerini durmadan tekrar mı ediyor? Zihninizdeki düşünce örüntülerine merak hissi katın.
- **Duygudan kurtulmak isteme eğiliminizi fark edin.** Bu kaçış stratejisinden daha kabullenici bir stratejiye doğru gidip gidemediğinize bakın ve bunun nasıl bir etkisi olduğunu gözleyin. Duygularınızı kabullenme derecenizi sadece birazcık, mesela %1 oranında artırıp artıramadığınıza bakın. Şu anda deneyiminizin böyle olduğunu kabul edin ama sonsuza kadar sürmeyecek, bu yüzden mücadeleyi biraz da olsa bırakabilirsiniz. Bunun nasıl bir etkisi olduğuna bakın.
- **Bölüm 7'de anlatıldığı gibi üç dakikalık nefeslenme alanı alıştırması yapmayı deneyin.** Bunun nasıl bir etkisi olduğuna bakın. Nefeslenme alanını takiben şu anda kendinize bakmanız için yapabileceğiniz en faydalı şeyin ne olabileceğine dair bilgece bir seçim yapın.
- **Tekrarlayan düşüncelerin ve keyifsiz bir ruh hâli içinde olmanın *özdeki varlığınızın* değil, deneyiminizin bir parçası olduğunu kabul edin.** Bazen bir duygu bilincinize yükselir ve sonra kaybolur. Merkezden uzak, kayıtsız bir bakış açısı benimsediğinizde, keyifsiz ruh hâlinizin kendiliğinizin veya kim olduğunuzun en önemli yönü olmadığını fark edersiniz.

Kaçınma ve yaklaşma modlarını anlamak

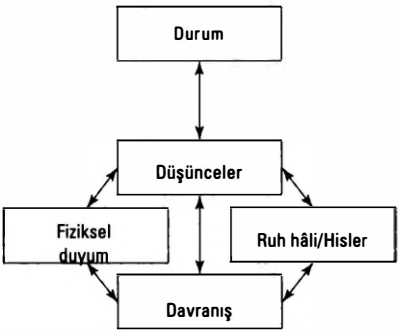
Bir duygudan ne kadar kaçmaya çalışırsanız sizi o kadar sıkı yakalar ve güçlenir. Ama duyguya yaklaştığınızda onu serbest bırakma olasılığını yaratırsınız. Duyuma nazik, şefkatli ve yumuşak bir şekilde yaklaşarak andaki deneyiminizi kabul etme olasılığını meydana getirirsiniz. Aşağıya doğru inen ruh hâli spirali meydana getirme olasılığını bırakmış olursunuz.

Wisconsin-Madison Üniversitesinde en önemli nörobilimcilerden ve aynı zamanda Dalai Lama'nın arkadaşı olan Profesör Richard Davidson, kaçınma modunun beynin sağ prefrontal korteksinin aktivasyonuyla (Depresyonda olanlarda sık görülür) ilgili olduğunu, yaklaşma modunun ise sol prefrontal korteksin hareketiyle (Daha pozitif insanlarda daha sık görülür) ilişkili olduğunu, aynı zamanda bilinçli farkındalığın insanların beyin aktivasyonlarını sağdan sola, başka bir deyişle kaçınmadan yaklaşma moduna taşımaya yardım ettiğini göstermiştir. Bu duygulara karşı daha sağlıklı, daha açık, daha kayıtsız bir duruş yaratarak duyguların daha doğal bir şekilde iş görmesine izin verin. Kısacası bilinçli farkındalık beyninizi daha sağlıklı olması için eğitir!

Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapiyi Keşfetmek (MBCT)

Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi *[Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)]*, Bölüm 9'da anlatılan bilinçli farkındalık temelli stres azaltma (MBSR) programına dayanan sekiz haftalık bir kurstur. MBSR'nin fiziksel ve psikolojik problemleri olan insanlara çok faydalı olduğu bulunmuştur. MBCT tekrarlayan depresyon dönemleri yaşayan insanlar için özel olarak uyarlanmıştır. Şimdiye kadar yapılan araştırmalarda, MBCT'nin üç veya daha fazla depresyon dönemi geçirmiş kişiler için her zamanki tedaviden %50 daha etkili olduğu kanıtlanmıştır.

MBCT; düşünce, duygu ve davranışların birbiriyle yakından bağlantılı olduğunu söyleyen bilişsel davranışçı terapi (BDT) adlı daha genel bir terapi formunun bir dalıdır. Düşünme şekliniz duygularınızı ve nasıl hareket ettiğinizi etkiler. Tersine, duygularınız veya hareketlerinizin de düşünme şekliniz üzerinde etkisi vardır. Şekil 13.2.



Şekil 13-2: Düşünce, duygu ve aktiviteler arasındaki ilişki

Geleneksel BDT kendinizle, diğerleriyle veya dünyayla ilgili gerçekçi olmayan olumsuz düşüncelere meydan okumaya sizi teşvik eder (Daha fazlası için Rhena Branch ve Rob Willson'ın yazdığı *Cognitive Behavioral Therapy for Dummies*'e bakabilirsiniz). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi biraz farklı bir yaklaşım benimser. Bilinçli bir şekilde alternatif düşünce bulmak yerine, tatsız düşünce, duygu ve fiziksel duyumlarınıza daha nazik, meraklı ve şefkatli bir şekilde, başka bir deyişle bilinçli farkındalıkla yaklaşırsınız. Burada vurgulanan şey deneyimi değiştirmek değil, farklı bir şekilde deneyimle birlikte kalmaktır. Bilinçli farkındalık meditasyonuyla bu beceriyi geliştirebilirsiniz.

Bilinçli farkındalığın bilimsel temelleri

ABD'deki yakın tarihli bir çalışma akıl sağlığı uzmanlarının %40'tan fazlasının bedensel ve zihinsel iyileşmeyi teşvik etmek için bir tür bilinçli farkındalık terapisi yaptıklarını bulmuştur. Klinik ortamlarda bilinçli farkındalık esasen iki program yoluyla uygulanır:

- Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma (MBSR): Çeşitli tıbbi durumlarda stresi azaltmaya yönelik sekiz haftalık bilinçli farkındalık meditasyonu eğitimi.
- Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi (MBSR): Klinik depresyonda nüksetme problemiyle baş etmek üzere geliştirilmiş, bilişsel davranışçı terapi bileşenlerinin de eklendiği, hâlihazırda test edilen ve çeşitli hastalıklarda geniş çaplı kullanılan sekiz haftalık MBSR kursuna dayanan eğitim.

Dr. Jon Kabat-Zinn ve meslektaşları, MBSR'yi 1979'da Massachusetts Üniversitesi Tıp Fakültesinde hastane ortamında geliştirmişlerdir.

Bilimsel kanıtlar bilinçli farkındalığın tıbbi faydalarını göstermektedir.

Şimdiye kadar bilinçli farkındalık üzerine yapılan araştırmaların küçük bir örneği:

- Kronik ağrısı olan 200'den fazla hasta bilinçli farkındalık tedavisine yönlendirilmiş, MBSR'yi takiben hastaların çoğunda fiziksel ve psikolojik iyilik hâlinde geniş çaplı iyileşmeler görülmüştür.
- Anksiyete bozukluğu olan hastalarda MBSR kullanımı üzerine yapılan bir çalışma, hastaların %90'ından fazlasında anksiyete ve depresyon skorlarında anlamlı düşüşler olduğunu göstermiştir.
- Bir deneyde sedef hastalarına ışın tedavisi alırken dinlemek üzere yönlendirilmiş bilinçli farkındalık meditasyonu verilmiştir. Bu hastalar, meditasyonu dinlemeyen hastalardan dört kat daha hızlı iyileşmiştir. Bu, bilinçli farkındalığın iyileşme etkisini hızlandırdığını göstermektedir.
- MBCT'nin depresyonda nüksü önlemede etkili olduğunu gösteren bazı çalışmalar, MBCT'nin depresyonu üç ya da dört kez tekrarlamış olan hastalarda depresyonun tekrarını %55 oranında azalttığını göstermiştir.

Bölüm 9'da MBSR anlatılmaktadır.

Bu kitabı kullanarak kendi kendinize MBCT kursu almak istiyorsanız Bölüm 9'da anlatılan sekiz haftalık MBSR kursunu takip edebilirsiniz. Ayrıca bu bölümde verilen aktiviteleri de yapın. Bu, bir grupla ve profesyonel hocadan ders almak gibi değildir ama ne beklemeniz gerektiği konusunda size bir fikir verebilir ve size tabii ki yardımcı olabilir.

Güzel ve Tatsız Deneyimler

Gündelik hayatta pek çok farklı deneyim yaşarsınız. Hepsi güzel, tatsız ve nötr deneyimler olarak gruplandırılabilir. Güzel deneyimler, kuşların ötüşünü dinlemek veya en sevdiğiniz televizyon programını seyretmek gibi hoşunuza giden deneyimlerdir. Tatsız deneyimler arasında trafikte oturmak

veya iş yerinde zorlu bir müşteriyle uğraşmak sayılabilir. Nötr deneyimler, şu anda içinde bulunduğunuz odadaki farklı bir nesne gibi veya içtiğiniz kahvenin veya çayın tadı gibi farkına bile varmadığınız deneyimlerdir. Bilinçli farkındalık, sizi bu deneyimlerin bütün yönlerini merak etmeye teşvik eder.

Normalde iki hafta boyunca yapılan aşağıdaki alıştırmalar yoluyla deneyimlerinizi derinlemesine inceleyebilirsiniz.

Bir kâğıt alıp dört sütun çizin. Bunları; "deneyimler", "düşünceler", "duygular", "bedensel duyumlar" şeklinde etiketleyin. Her sütunun altına her gün hoşunuza giden bir deneyim yazın. Aklınızdan geçen düşünceyi, o sırada yaşadığınız duyguyu ve bedeninizin ne hissettiğini uygun sütunlara yazın. Buna, bir hafta boyunca devam edin.

Ertesi hafta bu alıştırmayı tekrarlayın ama bu kez her gün tatsız deneyimleri yazın. Unutmayın, sadece çok hoş veya çok tatsız deneyimlerinizin olması gerekmiyor. Küçük, görünüşte önemsiz bir deneyim bile yeterli olur.

Bu alıştırmanın amacı şunlardır:

- Deneyimlerinizin büyük bir kütle olmadığını görmenize yardımcı olur. Deneyimlerinizi düşünceler, duygular ve bedensel duyumlar olarak bölebilirsiniz. Bu da zorlu deneyimleri ezici değil, daha baş edilebilir hâle getirir.
- Normalde siz farkında bile olmadan işleyen otomatik, alışkanlık örüntülerinizi fark edersiniz. Devam etmelerini arzu ederek güzel deneyimlerinize nasıl tutunduğunuzu, yaşantısal kaçınmayla tatsız deneyimleri nasıl ittiğinizi, bunun da tatsız deneyimin devam etmesine nasıl yol açtığını öğrenirsiniz.
- Deneyimlerinizi iyi veya kötü, hoşlandığınız ya da hoşlanmadığınız deneyimler olarak yargılamak yerine onları merak etmeyi öğrenirsiniz.
- Bu alıştırma sizi tatsız deneyimlerinizden kaçmak yerine onları anlamaya ve kabul etmeye teşvik eder.

Düşünce ve duyguları yorumlamak

Bu görselleştirme alıştırmasını, oturarak veya rahat bir pozisyonda uzanarak yapabilirsiniz:

1. Tanıdığınız bir yolun kenarında yürüdüğünüzü hayal edin. Yolun diğer tarafında bir arkadaş görüyorsunuz. Adını seslenip el sallıyorsunuz ama cevap vermiyor. Arkadaşınız yürümeye devam ediyor.

2. Aşağıdaki sorulara cevaplarınızı yazın:

   - Bu alıştırmada ne hissettiniz?
   - Neler düşündünüz?
   - Bedeninizde hangi duyumları hissettiniz?

"Oh, beni görmezden geldi. Hiç arkadaşım yok." diye düşünürseniz muhtemelen keyfiniz kaçar ve belki omuzlarınız çöker. "Beni duymadı. Oh, neyse, onu daha sonra görürüm." diye düşünürseniz durumdan o kadar etkilenmezsiniz. Bu alıştırmanın esas amacı, durumdan çok o duruma dair *yorumunuzun* belirli bir duyguyu uyandırdığını görmenizdir.

Bu deneyime hemen hemen herkes farklı tepki verir çünkü olayla ilgili herkesin *yorumu* farklıdır. Ruh hâliniz zaten kötüyse durumu olumsuz olarak değerlendirme olasılığınız yüksektir. Unutmayın: *Düşünceler gerçekliğin yorumlarıdır ve mevcut ruh hâlimizden etkilenirler.* Düşüncelerinizi gerçekler olarak görmeyin, özellikle ruh haliniz kötüyse. *Düşünceler sadece düşüncedir, gerçek değildir.*

Otomatik düşüncelerle savaşmak

Bilinçli farkındalık, sizi depresyonun uzamasına veya daha kötüleşmesine neden olan olumsuz otomatik düşüncelerinizin farkına varıp onlarla baş etmeye teşvik eder.

Aşağıdaki ifadeleri düşünün (Kendall ve Hollon'un "Automatic Thoughts Questionnaire", Cognitive Therapy and Research, 1980'den uyarlanmıştır):

- Bütün dünya bana karşıymış gibi hissediyorum.
- İyi değilim.
- Hiç başarılı olamayacağım.
- Kimse beni anlamıyor.
- İnsanları hayal kırıklığına uğrattım.
- Devam edebileceğimi sanmıyorum.
- Keşke daha iyi bir insan olsaydım.
- Çok zayıfım.
- Hayatım istediğim gibi gitmiyor.
- Kendimi çok hayal kırıklığına uğrattım.

- Artık hiçbir şey iyi gelmiyor.
- Buna daha fazla dayanamıyorum.
- Bir şeye başlayamıyorum.
- Bende gerçekten ters giden bir şeyler var.
- Keşke başka bir yerde olsaydım.
- Hiçbir şeyi bir araya getiremiyorum.
- Kendimden nefret ediyorum.
- Değersizim.
- Keşke ortadan yok olabilsem.
- Ben bir kaybedenim.
- Hayatım berbat.
- Başarısızım.
- Hiç başaramayacağım.
- Kendimi çok çaresiz hissediyorum.
- Geleceğim kasvetli.
- Hiç değmiyor.
- Hiçbir şeyi bitiremiyorum.

Bu düşüncelerden biri şu anda aklınıza geliverse ona ne kadar inanırdınız? En kötü ruh hâlinizdeyken bu düşüncelerden biri aklınıza gelse o zaman ne kadar inanırdınız? *Bu düşünceler depresyon denen hastalığın özellikleridir ve sizin gerçek kendiliğinizle bir ilgisi yoktur.*

Depresyonu kayıtsız bir şekilde düşündüğünüzde hastalıktan biraz daha ayrılırsınız. Depresyonu başka kimseyi değil de sadece sizi etkileyen bir şey olmaktan çok insani bir durum olarak görürsünüz. Depresyonu uygun adımların atılmasıyla tedavi edilebilen bir durum olarak görürsünüz.

Alternatif bakış açıları

Alternatif bakış açıları belirli bir durumu veya deneyimi yorumlamanın farklı yollarıdır.

MBCT'ye ait bu alıştırma, duyguların düşünceleri, düşüncelerin de duyguları nasıl etkilediğini gösteriyor. Bu, bölümde daha önce gördüğünüz "düşünceleri ve duyguları yorumlama" alıştırmasına da benziyor ama ne hissettiğinize bağlı olarak durumları nasıl yorumladığınıza daha fazla odaklanıyor.

Aşağıdaki senaryoyu düşünün: Patronunuz yaptığınız işi eleştirdi. Kendinizi kötü hissediyorsunuz. Meslektaşlarınızdan birinin yanından geçiyorsunuz ve ona bir şey söylemek istiyorsunuz ama o, çok meşgul olduğunu ve işini bırakamayacağını söylüyor. Düşüncelerinizi ve duygularınızı yazın.

Şimdi farklı bir senaryo düşünün: Patronunuz harika bir iş çıkardığınız için sizi *övdü*. Bir iş arkadaşınızın yanından geçiyorsunuz ve ona bir şey söylemek istiyorsunuz ama o çok meşgul olduğunu ve işini bırakamayacağını söylüyor. Düşüncelerinizi ve duygularınızı yazın.

İki farklı durumda muhtemelen çok farklı düşünce ve duygular yaşadınız. Duygu ve düşüncelerinizin durumu nasıl yorumladığınızı etkilediğini anladığınızda olumsuz reaksiyon verme olasılığınız azalır. Bilinçli farkındalık duygu ve düşüncelerinizin an be an farkında olmanızı sağlar ve düşüncelerin gerçek değil, sadece düşünce veya yorum olduğunu bilerek size duruma farklı bir şekilde tepki verme seçimini sunar.

Zorlu düşüncelerden uzaklaşmak

Üç dakikalık nefeslenme alanı meditasyonu yapın (Bölüm 7'de anlatılıyor) ve sonra kendi kendinize aşağıdaki soruları sorun. Bunu yapmak zorlu düşünceleri merkezden uzaklaştırmanıza ya da onlardan geri çekilmenize, böylece kendi zihin örüntülerinizin farkına varmanıza yardımcı olur. Bu sorular:

- Bir düşünceyi gerçekle karıştırıyor muyum?
- Her şeyi siyah ve beyaz mı görüyorum?
- Birden sonuca mı atlıyorum?
- Olumsuza odaklanıp olumluyu görmüyor muyum?
- Mükemmeliyetçi miyim?
- Diğer insanların ne düşündüğünü tahmin mi ediyorum?
- En kötüsünü mü öngörüyorum?
- Kendimi veya diğerlerini çok sert mi yargılıyorum?
- Bu şekilde düşünmenin avantajları ve dezavantajları nelerdir?
- Her şeyi fazla mı kişisel alıyorum?

Aktivitelerinizi listelemek

Yemek pişirmek, giyinmek, işe gitmek, başkalarıyla etkileşimde bulunmak, hobiler, spor, akşam dersleri vs. gibi bir günde yaptığınız bütün tipik aktivitelerin bir listesini yapın. Sonra her aktiviteyi besleyici veya tüketici

olarak etiketleyin. Besleyici aktiviteler canlandığınızı ve coşku duyduğunuzu hissetmenizi sağlar, size enerji verir, sevinç duyarsınız. Tüketici aktiviteler enerjinizi tüketir, canlılığınız azalır, dikkatiniz dağılır. Günlük rutininizde besleyici aktiviteleri artırıp tüketici aktiviteleri azaltmak için neler yapabileceğinize bakın.

Şimdi de size beceri hissi ve zevk veren aktiviteleri sıralayın. Beceri hissi veren aktiviteler sizin için çok zorlayıcıdır. Mesela dolabı düzeltmek, kaçındığınız bir telefon görüşmesini yapmak veya bir arkadaş veya akrabayla görüşmek için kendinizi evden çıkmaya zorlamak gibi. Zevk veren aktiviteler arasında banyo yapmak, film izlemek veya hafif bir yürüyüşe çıkmak sayılabilir.

Stresli olduğunuzu veya keyfinizin kaçtığını düşündüğünüzde "beceri" veya "zevk" aktivitesini seçin. Seçiminizi yapmadan önce deneyiminize bilinçli farkındalık katmak için üç dakikalık nefeslenme alanı alıştırması yapın.

Bilge seçimler yapmak

Keyfiniz kaçtığında, depresif olduğunuzda, bir ağrınız olduğunda veya stresli bir durum yaşadığınızda üç dakikalık nefeslenme alanı alıştırması yapıp ne yapacağınızı seçin. Şunlar olabilir:

- **Bilinçli hareket.** Daha önce yaptığınız şeyi yapmaya devam edin ama bu kez daha geniş ve daha ferah olan zihnin olma modunda yapın (Bölüm 5, zihnin olma modunu anlatıyor). Her hareketi bilinçli bir şekilde yapın. Belki aktiviteleri küçük parçalara ayırabilirsiniz. Bu değişim, zihninizde çok küçük ve belirsiz olabilir ama nefeslenme alanı alıştırmasının ardından gelince kendinizi daha iyi hissedeceksiniz.
- **Bedeninizin farkında olun.** Duygular fiziksel bedeninizde, mesela çenenizde veya omuzlarınızda kasılma şeklinde kendini gösterir. Bedeninizin farkında olmak sizi gerilime davet eder ve bu duyumları olabildiğince açık, samimi, sıcak bir farkındalıkla hissedersiniz. Bu duyuma nefes verip rahatsız bölgeyi hissederken "Açıyor, kabul ediyor, kucaklıyorum." deyin. Bu duyumlardan kurtulmaya çalışmıyor, duyumlar zor veya tatsız olduğunda onlarla kalabilmenin nasıl iyi olabileceğini keşfediyorsunuz.
- **Düşüncelerinizin farkında olmak.** Nefeslenme alanı alıştırmasının ardından düşünceleriniz hâlâ baskınsa farkındalığınızı düşündüğünüz şeye odaklayın. Bir adım geri çekilip düşüncelerinizi gerçekler yerine zihinsel olaylar olarak görmeye çalışın. Düşüncelerinizi yazmaya çalışın. Bu, onları yavaşlatır ve hepsini açıkça görmeniz için fırsat verir. "Zorlu düşünceleri merkezden uzaklaştırma" bölümünde listelenen soruları düşünün.

Mümkünse bu sürece merak ve nezaket hissi katın. Bu şekilde, aklınıza gelen her şeyi yüzde 100 gerçek olarak kabul etmek yerine düşüncelerinizle farklı bir ilişki yaratmaya çalışırsınız.

- **Güzel bir aktivite.** Roman okumak veya en sevdiğiniz müziği dinlemek gibi güzel bir şey yapın. Bu aktiviteyle uğraşırken dikkatinizi aktivitenin kendisine verin. Duygusal olarak ne hissettiğinize ve bedeninizin ne hissettiğine bakın. Zaman zaman düşüncelerinizin farkına varın. Aktiviteyi herhangi bir mod değişikliği için yapmaya çalışmayın, yaşadığınız her şeyi kabul etmek için elinizden geleni yapın.
- **Beceri aktivitesi.** Size beceri hissi verecek bir şey yapmayı seçin. Ne kadar küçük olduğu önemli değil. Arabayı yıkamak, yüzmeye gitmek veya kek yapmak olabilir. Yine bütün dikkatinizi aktiviteye verin. Duygularınızı uzaklaştırmaya çalışıp çalışmadığınızı, alışkanlığınız olduğu üzere yapma moduna (Bölüm 5) geri dönüp dönmediğinizi fark edin. Duygularınızı ve duyumlarınızı elinizden geldiğince kabul etmek için kendinize izin verin. Bu, olma modudur (Bölüm 5). Aktivitenize devam ederken deneyiminize gerçek bir merak hissi katın.

Depresyon uyarı sistemi kullanmak

Depresyon uyarı sistemini yazmak depresyonun derinleşmesine izin vermek yerine erken engellemenin bir yoludur. Şunları yazın:

1. **Uyarı işaretleri:** Olumsuz düşünme, aşırı uyuma veya arkadaşlarla görüşmeden kaçınma gibi depresyon belirtilerine bakmanız gerekiyor. Bunu yapmanız için size yakın olan birinden yardım isteyebilirsiniz.

2. **Bir hareket planı:** Meditasyon, yoga, yürüyüş veya bir komedi seyretmek gibi yapabileceğiniz işe yarar şeyleri belirleyin. Yeme alışkanlıklarınızı değiştirmek, olumsuz kendi kendine konuşma veya geç saatlere kadar çalışma gibi işe yaramayan, mümkünse uzak durmanız gereken şeyleri de not alın.

Anksiyeteyi Yatıştırmak: Bırakın Olsun

Anksiyete, gerilim, endişeli düşünceler ve yükselen tansiyon gibi fiziksel değişimlerle karakterize olan doğal, insani bir duygudur. Tehdit altında olduğunuzu hissettiğinizde kaygılanırsınız. Korku, sizin hayatta kalma mekanizmanızın bir parçasıdır. Hiç korku hissetmediğinizde tehlikeli sonuçları düşünmeden büyük riskler alırsınız. Hiç korku duymadığınızda

yüksek bir uçurumun kenarında yürümek parkta yürümekten farksızdır. Yani güvenli bir durum değildir.

Anksiyete ve panik, genetik yapınız, yaşam deneyimleriniz, içinde bulunduğunuz mevcut durum ve kafein dâhil uyuşturucunun etkisi altında olup olmamanız gibi çeşitli faktörlerden kaynaklanabilir.

Bu bölüm bilinçli farkındalığın anksiyete ve korkunuzla baş etmenize nasıl yardımcı olabileceğiyle ilgili. Kaygılı duygularınızın zaman zaman mı ortaya çıktığı, yoksa kendinizi her zaman kaygılı hissettiğiniz yaygın anksiyete bozukluğu denen klinik bir durumunuzun mu olduğu önemli değil.

Korkuyu hissedin... onunla arkadaş olun

Korkutucu düşüncelerle başa çıkmak kolay değildir. Düşünceler yapışkandır ve siz onları ittikçe kaygı ve endişeler daha güçlü bir şekilde tutunurlar. Bu şekilde kolayca bir döngüye girebilirsiniz. Siz olumsuz duyguları engellemeye çalıştıkça onlar daha güçlü bir şekilde geri gelirler.

Bilinçli farkındalık sizi tatsız olanlar dâhil bütün deneyimlerinizle yüzleşmeye teşvik eder. Bu şekilde kaygılı düşünce ve duygulardan kaçmak yerine onlara yavaş ama kesin, nazik ve yumuşak bir şekilde açılır, orantısız şekilde çoğalmalarını önlemiş olursunuz. Bu duygu ve düşüncelerden kaçmak onları daha da güçlendirir ve hayatınızı kontrol etmelerine neden olur.

Belki bu benzetme işe yarar. Suyla dolu bir oda düşünün. Odanın dışında kapıyı kapalı tutmaya çalışıyorsunuz. Odaya daha fazla su biriktikçe kapıyı kapamak için daha fazla itmeniz gerekiyor. Sonunda yere yıkılırsınız, kapı açılır ve su dışarı boşalır. Alternatif olarak başta kapıyı kapalı tutmaya çalışmak yerine çok yavaş açarsınız, suyun iyice birikmeden dışarı sızmasına izin verirsiniz. O zaman kapıyı kapalı tutmak için mücadele etmeniz gerekmez. Su, kaygılı duygu ve düşüncelerinizi temsil ediyor, kapıyı açmaksa nezaket, yumuşaklık ve özen hissiyle zorlu duygu ve düşüncelerinize doğru dönmeyi.

Kaygıyla baş etmek için bilinçli farkındalığı kullanmak

Eğer çok kaygılanıyorsanız bunun nedeni muhtemelen kendinizi duygusal açıdan daha fazla rahatsız edici konulara karşı korumanız olabilir. Mesela, oğlunuzun sınavı geçip geçemeyeceği konusunda endişeleniyor olabilirsiniz ama aslında endişe-tipi düşünceler gerçek korku duygusunu engelliyordur. Endişe tatsız olsa ve anksiyete yaratsa da düşünceler sizi daha derin

duygulardan korur. Ama siz daha derindeki o duygulara açılana kadar endişe devam eder.

Endişe, bu bölümde daha önce anlatılan yaşantısal kaçınmanın bir örneğidir. Bilinçli farkındalık sizi daha açık olmanız ve daha zorlu duygularınızı teslimiyet, merak ve nezaketle kabul etmeniz için eğitir. Bilinçli farkındalık aynı zamanda sizin duygularınızın kendisi olmadığınızı ve duyguların geçici olduğunu görmenizi de sağlar. Böylece anksiyetenizin azalmasına yardımcı olur. Bilinçli farkındalık dikkatinizi ana odaklayarak endişelerinizi bırakmaya teşvik eder.

Anksiyete için bilinçli farkındalık alıştırması:

1. **Rahatlayın ve bir sandalye ya da kanepeye vakur ve dengeli bir şekilde oturun.** Kendi kendinize şöyle sorun: "Şu anda ne yaşıyorum?" Zihninizden geçen düşünceler, varlığınızda yükselen duygular ve bedeninizdeki fiziksel duyumlar üzerinde düşünün. Birkaç dakika boyunca elinizden geldiğince burada ve şimdi deneyimlerine açılın.

2. **Elinizi karnınıza koyun ve nefesinizle birlikte karnınızın yükselip alçalmasını hissedin.** Bu bölgedeki dikkatinizi sürdürün. Kaygılı düşünceler dikkatinizi çekerse onları kabul edin ama şimdiki zamana geri dönün ve mümkün olduğunca, kendinizi eleştirmeden, alıp verdiğiniz nefeslere odaklanın. Bunu, birkaç dakika sürdürün.

3. **Hazır olduğunuzda odaklanmış dikkatinizi sadece nefesinize vermek yerine, geniş ve yaygın bir dikkatle farkındalığınızı bütün bedensel solunumunuza verin.** Eğer isterseniz bedeninizin deri yoluyla nefes alıp verdiğini hayal edin. İstediğiniz kadar devam edin.

4. **Bilinçli farkındalık alıştırmanızdan gündelik hayatınıza geri döndüğünüz geçişi fark edin.** Sırf bilinçli farkındalığın nasıl bir etkisi olduğunu görmek için gündelik aktivitelerinizi bu nazik, samimi farkındalıkla doldurmaya devam edin. Bu alıştırmayı destekleyici buluyorsanız, bozucu düşünceler veya endişeleri deneyimlediğinizde huzur bulmak için bu meditasyona geri dönebilirsiniz.

Bilinçli farkındalık, anksiyetenizden veya başka bir zorlu duygunuzdan kurtulmaya çalışmayla ilgili değildir. Bilinçli farkındalık tatsız deneyimlerinize karşı sağlıklı bir duruş geliştirme olasılığı sunar. Tatsız deneyimler sizin hoşunuza gitse de gitmese de buradadır. Kısa vadede dikkatinizi başka şeye vermeye çalışabilirsiniz ama bu, yorucudur ve uzun vadede işe yaramaz. Bilinçli farkındalığın daveti radikaldir: Yaşadığınız zorluk her neyse ona doğru cesur, meydan okuyan bir adım atın ve neler olduğuna bakın. Kabul hareketi anksiyeteyle ilişkinizi değiştirir ve bundan dolayı siz hazır olduğunuzda o duyguya hareket etmesi için özgürlük verir.

Gürültücü komşuları sıcak karşılayın

Kaygılı düşünceleriniz komşudan gelen gürültülü bir müzik gibidir. Bilinçli farkındalık, komşularınızı müziği kapamaya zorlamaya çalışmakla ilgili değildir; bu işe yarayabilir de yaramayabilir de. Bilinçli farkındalık müziği farklı bir şekilde dinlemeyle ilgilidir. En sevdiğiniz müziği dinlerken sesin size gelmesine izin verirsiniz, kendinizi ritme açarsınız. Aynı şekilde düşüncelerinize karşı da açık olup onları dinlemeniz ve altta yatan duyguları değiştirmeye ya da düzeltmeye çalışmadan, sadece oldukları gibi kabul ederek hissetmeniz gerekir.

Zihninizi bu şekilde eğitmek kolay bir iş değildir ve pratik gerektirir. "Müzik" (kaygılı düşünceleriniz) değişebilir de değişmeyebilir de. Siz bir tek onlara karşı tutumunuzu değiştirebilirsiniz. Mümkün olduğunca meraklı ve nazik bir tutum takının.

Kaygılı duygularla birlikte kalmak

Anksiyetenizi değiştirmek istiyorsanız onunla doğru ilişki kurmaya başlamanız gerekir, böylece duygunuzla kalabilirsiniz. Bu güvenli ilişkide, anksiyetenizi bastırmadan veya ona reaksiyon vermeden orada olmasına izin verebilirsiniz. Bir çocuk öfke nöbeti geçirirken sizin sakince oturduğunuzu hayal edin. Hiçbir öfke nöbeti sonsuza dek sürmez ve hiçbir öfke nöbeti aynı seviyede kalmaz. Bilinçli, sakin, nazik bir farkındalıkla anksiyeteniz sonunda çok yavaş bir şekilde azalmaya başlar. Ve eğer yok olmazsa sakince yanına oturduğunuzda deneyiminiz o kadar büyük bir mücadele gerektirmez.

Anksiyetenizle bodoslama karşılaşmanız gerekmez. Bu adımları birkaç gün, hafta ya da ay boyunca atabilirsiniz:

1. **Anksiyeteniz yükseldiğinde normalde nasıl reaksiyon verdiğinizi gözleyin ya da her zaman kaygılıysanız duygunuza karşı mevcut tutumunuzu fark edin.**
2. **Anksiyetenize yönelik daha bilinçli bir tutum takınma olasılığını düşünün.**
3. **Anksiyetenizi bir dakika boyunca olabildiğince nazik ve sıcak bir şekilde hissedin, ona nefesinizi verin.**
4. **Duygunun rengini, dokusunu ve şeklini fark edin. Duygunuz bedeninizin hangi kısmında kendini gösteriyor?** Duyumun yoğunluğu bilinçli farkındalığınızla birlikte artıyor veya azalıyor mu? Anksiyetenizden uzaklaşmayla onun içine dalma arasındaki alanı keşfedin. Nazik, şefkatli farkındalığınızla, bu alanda olanlarla, kendinize büyülenme izni verin.
5. **Güzel bir ağaca veya çiçeğe merak ve sıcaklık hissiyle bakarken duygunuzu hissedin. Duyumlara nefes verin ve duyumlarınızı öğretmeniniz olarak görün.** Duyguyu bir konuğu karşılar gibi açık kollarla karşılayın.

Bu, 1. Adımdan 5. Adıma ulaşmanız gereken bir yarışma değil, kendi hızınızda yapacağınız bir yolculuk, bir süreç. 1. Adım da 5. Adım kadar önemli, anlamlı ve derindir. Bu adımların anksiyetinize veya hangi duyguyu yaşıyorsanız onun içine uygun gördüğünüz şekilde girebilmeniz için birer rehber olduğunu unutmayın. İçsel yolculuğunuzda size rehberlik etmesi için kendi içsel bilgeliğinize güvenin.

Bağımlılığın Üstesinden Gelmek

Bağımlılık içki veya uyuşturucu gibi bir maddeyi kötüye kullanmaya veya kumar gibi bir aktiviteyi sürdürmeye yönelik kontrol edilemez gibi görünen bir ihtiyaçtır. Bağımlılık evde, işte veya okulda problemler yaratarak gündelik hayatınızı etkiler.

Bağımlılıktan yakınıyorsanız yalnız olmadığınızı hatırlayın. Amerika'da 23 milyon insan alkol veya uyuşturucu bağımlısı. Bağımlılıktan yakınan insanların üçte ikisi alkolü kötüye kullanıyor.

İyi haber şu ki bu konuda yardım almak mümkün. Eğer siz bağımlılığın üstesinden gelmeyi denediniz ve başarısız olduysanız vazgeçmeyin. Dışarıda var olan onca destek sayesinde umut her zaman mevcut. Bilinçli farkındalık, bağımlılığın üstesinden gelmenin çok sayıda yolundan bir tanesi.

Bağımlı olup olmadığınızı bilmiyor musunuz? Bir şeye bağımlı olduğunuzu kabul etmek zor olabilir. Ama bağımlılığınızı fark edip kabul etmek değişime giden ilk adımdır. Kendinize şu soruları sorun:

- Maddeyi geçmişe göre daha fazla mı kullanıyorsunuz veya aktiviteyi geçmişe göre daha fazla mı gerçekleştiriyorsunuz?
- Maddeyi almadığınızda veya aktiviteyi gerçekleştirmediğinizde aşırı istek veya yoksunluk semptomları yaşıyor musunuz?
- Madde kullanımınız veya alışkanlığınız konusunda başkalarına yalan söylüyor musunuz?

Eğer cevap evet ise daha doğru bir değerlendirme ve uygun tavsiye için bir sağlık uzmanıyla görüşün. Bir sağlık uzmanı sizi pek çok desteğe yönlendirebilir. Bağımlılık tedavisinde pek çok kurum yardım edebiliyor. Bilişsel davranışçı terapi (BDT) *[cognitive behavioural therapy (CBT)]* ve motivasyon artırma terapisinin (MAT) *[motivational enhancement therapy (MET)]* çok etkili terapiler olduğu bulunmuştur.

Bilinçli farkındalık eski bir uygulama olup en az 2500 yıl geriye gidiyor. Ama klinik anlamda konuşacak olursak bilinçli farkındalık bağımlılığın üstesinden gelmede yeni bir yaklaşım ve bu yaklaşıma dair kanıtlar daha toplanma aşamasının çok başında olsa da sonuçlar şimdiye kadar olumlu.

Bağımlılığa bilinçli yaklaşımı anlamak

Bir kez bağımlı olduktan sonra hareketleriniz bilinçli olmaktan uzaklaşır: Hareketleriniz otomatik hâle gelir. Bu örnek, her sigara yakışınızda neredeyse bilinçdışı bir şekilde gerçekleşen bir süreci tarif ediyor:

1. İş yerinde masanızda oturuyorsunuz. Kendinizi biraz yorgun ve uyuşuk hissediyorsunuz.
2. Sigara içmek istiyorsunuz. Bu, bedeninizdeki fiziksel bir duyum ama genellikle duyumun bedeninizin neresinde olduğunu bilmiyorsunuz.
3. Hemen düşünüyorsunuz: "Sigara içmem gerek." (Bu düşünceyi genellikle bilinçli bir şekilde fark etmezsiniz – sadece beyninizde oluşur.
4. Hızlı bir şekilde ayağa kalkmış, elinizde sigara ve çakmakla binadan çıkarken buluyorsunuz kendinizi (Genellikle ne yaptığınızın farkında değilsinizdir – böyle bir durumda nadiren bilinçli seçim yapılır).
5. Sigarayı çıkarıp yakma ve dumanı içe çekme çok hızlı ve otomatik bir şekilde olur (Diğer düşüncelerinizin içinde kaybolmuş olabilirsiniz).
6. İsteğiniz şimdilik tatmin oldu ve uyuşukluk kayboldu. Bir haz hissiyle ödüllendiriliyorsunuz (Beyninizde dopamin salgılanıyor). Bu döngü birkaç saat içinde tekrarlanıyor.

Bilinçli farkındalık sizi bağımlılığa götüren duygu ve düşünceleri tanımlamanızın bir yolunu sunuyor ve size, bağımlı davranışa dayanan otomatik bir davranışta bulunma yerine *seçim* şansı sunuyor.

Sırf bir şeyi yapmaya dair şiddetli bir isteğiniz olduğu için onu yapmak zorunda olmadığınızı keşfediyorsunuz. Bu isteği, geçene kadar sadece deneyimleyebilirsiniz.

Şiddetli isteklerde sörf yapmayı keşfedin: Bağımlılığın kilidine bilinçli anahtar

İsteklerde sörf yapmak, bağımlılıkta ortaya çıkan şiddetli istekleri yönetmenin harika bir yoludur. Bu, bağımlılığın reaktif davranışını karşılamanın farklı bir yoludur. Otomatik pilot modundayken güçlü arzulara göre hareket etmenin uzun vadede size bir yararı olmaz. İsteklerinizde sörf yaparken hissettiğiniz istek veya arzulara göre hareket etmek zorunda değilsiniz.

Bağımlılık ve beyin

Pek çok bilim insanı artık bağımlılığı uzun vadeli bir hastalık olarak görüyor. Bunun nedeni bağımlılığın beynin yapısını ve kimyasını değiştirmesi. Bir hamur parçasını sıktığınızda değişmesi gibi beynin iç yapısı da bağımlılıkla birlikte değişiyor.

Beyindeki değişiklik haz deneyimi ve sonraki hareket yüzünden gerçekleşiyor. Haz veren bir şey yaşadığınızda beyin dopamin salgılıyor. Lezzetli bir yemek yemek, para almak veya uyuşturucu kullanmak dopamin salgılanmasıyla sonuçlanıyor. Dopamin salınımının yoğunluğu, hızı ve güvenilirliği ne kadar büyükse bağımlılık olasılığı o kadar yüksek oluyor.

Uyuşturucu beyinde büyük miktarda dopamin salgılanmasına neden oluyor. Bu, beynin hafıza, motivasyon ve hayatta kalma sistemi alanlarının çalışma şeklinde değişiklikler yapmaya başlıyor. Böylece maddeyi sadece istemek zorlantıya dönüşmeye başlıyor. Bağımlılık sadece arzu etmekten çok daha fazlasıdır.

Çok büyük miktarda dopamin salgısı haz deneyimi yaratır ve beyni etkiler. Beyniniz bu kadar çok miktarda dopaminle baş etmek üzere tasarlanmamıştır. Haz sisteminiz aşırı yüklendikçe ve bir dereceye kadar hasar aldığında haz alma beceriniz azalır. Aynı miktarda haz almak için daha fazla maddeye veya aktiviteye ihtiyaç duyarsınız.

Bu noktada zorlantılı davranış, kontrolü ele geçirir. Hafızanız size yaşadığınız son hazzı hatırlatır ve daha fazla madde alarak veya davranışı daha fazla yaparak o deneyimi yeniden yaşamak zorunda hissedersiniz kendinizi.

Bağımlılık bu yüzden çok güçlüdür ve sıradan irade bu yüzden işe yaramaz görünür.

Şiddetli isteklerde sörf yapma meditasyonunu dinleyin (21. parça). Şiddetli bir isteğiniz olduğunda şu adımları atın:

1. **Rahat bir şekilde durun.** Oturabilirsiniz, uzanabilirsiniz, hatta yavaşça yürüyebilirsiniz. Tercih sizin. Bedeninizi biraz gevşetin ve gergin alanlarınızı rahat bırakın. Derin bir nefes alıp yavaşça nefesinizi bırakarak başlayın.

2. **Sigara ve içki içmek, kumar oynamak veya sizin için her neyse bu isteğinizi fark edin.**

3. **Bedeninizin farkında olun.** Dikkatinizi bedensel duyumlarınıza çevirin. Bu isteği bedeninizin neresinde hissediyorsunuz? Belirli bir yer mi yoksa bütün bedeniniz mi? Bu istek tam olarak nasıl bir şey?

4. **Düşüncelerinizin farkında olun.** Şu anda aklınıza gelen düşüncelerin farkına varın ve kabul edin. Bu, tanıdık bir düşünce örüntüsü mü? Olumsuz ya da yargılayıcı düşünceler mi? Bu düşüncelere kapılıp gitmek yerine deneyimin bir gözlemcisiymiş gibi bu düşüncelerden bir adım geriye çekilip çekilemeyeceğinize bakın. Düşünceleri, uzaklaşıp giden kabarcıklar gibi görün.

5. **Kendi duygularınızın bilincinde olun.** Israrlı isteğin verdiği hissi fark edin. Bu his çok rahatsız olabilir. Bu, onu iyi ya da kötü yapmaz – sadece duygunun doğası bu. "Bu deneyim hoşuma gidiyor" veya "Bu deneyim hoşuma gitmiyor." gibi yargılarınızı fark edin. Duygunun kendi başına tehlikeli ya da tehditkâr olmadığını hatırlayın.

6. **Deneyimin olduğu gibi olmasına izin verin.** Ondan kurtulmanız veya size faydası olmayan davranışlarda bulunarak bir reaksiyon vermeniz gerekmeden deneyimle birlikte kalıp kalamayacağınıza bakın. Sadece deneyimle, ısrarlı istekle, arzuyla, zorlantıyla şimdiki anda birlikte olma pratiği yapın.

7. **İsteğin nasıl değiştiğini fark edin.** Israrlı istek artıyor veya azalıyor olabilir. Belki aynı kalıyordur.

8. **Israrlı istek artıyorsa, okyanusta sahile yaklaşan bir dalga hayal edin.** Dalgalar gittikçe yükselir, yükselir. Ama zirveye ulaştıktan sonra yine alçalmaya başlar. İsteğinizin dalga gibi olduğunu düşünün. Yoğunluğu artmaya devam edecek ama sonra doğal olarak azalmaya başlayacaktır. Sonsuza dek büyümeye devam etmeyecektir. Yükselip alçalırken isteğinizle kalıp kalamayacağınızı görün. Dalgayla birlikte hareket edin. Dalgayla, isteğinizle sörf yaptığınızı bile hayal edebilirsiniz. Nefesinizi kullanın. "İsteğinizle sörf yapmaya" devam edin. İstek dalganızda sörf yaparken nefesinizi sizi destekleyen sörf tahtası gibi görebilirsiniz.

9. **İsteğinizle bu kadar zaman nasıl sörf yapmayı başardığınızı fark edin.** Bu yöntemi her zaman kullanabilirsiniz. İsteğinizin ne kadar güçlü ya da duygunuzun ne kadar yoğun olduğu ya da hangi düşüncelerin aklınıza geldiği fark etmez.

Şiddetli arzuların içinde kıvranırken gerçekte ne istediğinizi düşünmeye çalışın. Genellikle istediğiniz şey madde ya da davranış değildir. Belki kendinizi yalnız hissediyorsunuz veya streslisiniz. Ya da belki de şu anda şartlarınızdan veya duygularınızdan kurtulmak istiyorsunuz.

İsteğinizi bir çocuğun öfke nöbeti gibi düşünün. Çocuğa şeker verirseniz susar. Ama bağırdığı için ödüllendirildiğini öğrenir. Böylece kısa süre içinde başka bir öfke nöbeti daha geçirir. Peki çözüm nedir? Çocuğa karşı yumuşak olun ama şeker vermeyin. Sonunda öfke nöbeti kesilecektir. Bir dahaki sefere çığlık atmaya başladıklarında onları tutun ya da sıkıca sarılın ama şeker vermeyin, öfke nöbeti kısa sürede kaybolur. Sonunda çocuk öfke nöbeti geçirmeyi tamamen bırakır. Çocuğa şeker vermeden nazik olmak, isteğinizi tatmin etmeden isteğinizin farkında olmak gibidir.

İsteğinizle her sörf yapışınızda arzunuz zayıflar. Sigara ya da içki isteğinizi tatmin ettiğinizdeyse onu güçlendirirsiniz. Yaptığınız her küçük çaba geçerlidir.

Sigara içenin cehennemi

Etkileyici bir deneyde Washington Üniversitesinde araştırmacı olan Sarah Bown sigara içen bir grup insanı laboratuvara çağırdı. Yarısına istekte sörf yapma yaklaşımı öğretildi, diğer gruba öğretilmedi.

Daha sonra bütün grup büyük bir masanın etrafına oturdu ve onlardan tek bir sigarayı 20 dakikanın üzerinde bir sürede yakmaları istendi. Her işlem, ağırdan alınarak yönlendirilmiş ve bilinçli hâle getirildi: yeni paketi cepten çıkarmak, paketini açmak, yeni paketi koklamak, pakete bakmak, bir sigara seçmek, paketten çıkarmak, sigarayı koklamak, ağza koymak, çakmağı çıkarmak, çakmağa bakmak, çakmağı çakmak, sigarayı yakmak ve yanan sigaranın kokusunu almak. Bu, sigara içen biri için tam bir işkence!

Deneyden sonra gruptan içtikleri sigara sayısını azaltmaları istenmese bile kendi istekleriyle sörf yapmayı öğrenen grubun sigara içimini %37 oranında azalttığı görüldü. Diğer grup önceki kadar çok sigara içiyordu.

İradenizi güçlendirmek istiyorsanız The Willpower Instinct adlı müthiş kitabın yazarı Kelly McGonigal'ın önerdiği tavsiyelerden birini deneyin:

- Yeterince uyuyun. Mümkünse sekiz saat uykuyu hedefleyin.
- Her gün meditasyon yapın.
- Egzersiz yapın. Birkaç dakikalık yürüyüş bile harika bir fikir. Çok yoğunlaşmanız gerekmiyor. Daha etkili olması için bilinçli yürüyüş yapın.
- Nefesinizi dakikada dört-altı nefese indirin. Bu ihtiyaç duyduğunuzda iradenizi güçlendirir.

Geriye dönüşlerle baş etmek: Başarının sürpriz sırrını keşfedin

Bir zamanlar biri, bana şöyle demişti: "20 yıldır sigara içiyorum. Yüzlerce kez bıraktım."

Bağımlılıktan kurtulmak isteyen çoğu insan kısa bir süre için bırakabilir ama zorluk veya bilinçsizlik anlarında bağımlılıklarının nesnesini tekrar kullanmaya başlarlar. Bu, beklenen bir şeydir. Ne de olsa hepimiz insanız ve her insan bir hata yaparak uyuşturucu, içki veya her neyse ona geri dönebilir.

Geri dönüş yaşadığınızda kendinize nasıl davranıyorsunuz? Çoğu insan, geri dönüş zamanlarında kendilerine çok sert davranırlarsa iyileşeceklerini düşünürler. Aslında araştırmalarda, şaşırtıcı bir şekilde, bunun tam tersinin doğru olduğu bulunmuştur.

Çalışmalar, uzun vadede bağımlılıklarını bırakmayı başaranların sırlarından birini buldu: öz-şefkat. Mesela, alkole bağımlı olan insanlar içki içtiklerinde kendilerine karşı daha bağışlayıcı oldularsa büyük bir geri dönüş yaşama olasılıkları daha düşüktü.

Geri dönüş yaşadığınızda kendinize karşı ne kadar nazik ve bağışlayıcıysanız geri dönüşün bir kerelik olma olasılığı yüksektir. Ama kendinizi, "Oh, çok aptalım. İçkiyi bırakamıyorum. Hiç başaramayacağım." diye azarlarsanız daha kötü hissedersiniz.

Bağımlılıkla uğraşıyorsanız bu etkili bir yaklaşımdır. Diyelim ki vazgeçmeyi birkaç gün başardığınızda her gün için kendinizi tebrik edin. Kötü bir günde geri dönüş yaşadıysanız kendi kendinize bir kerelik bir hata yaptığınızı, tekrar uyuşturucusuz günlere geri dönebileceğinizi söyleyin. Kendi kendinize dört günü uyuşturucusuz geçirdiğinizi, bir gün uyuşturucu kullandığınızı hatırlatın. Bu beşte dört demektir – gayet iyi!

Madde olmadan birkaç gün daha geçirip geçiremeyeceğinizi görün – Bu istekle biraz daha oturup oturamayacağınıza bakın. Meditasyon yapmak için zaman ayırabilecek misiniz bir bakın. Belki bugünlük sadece birkaç dakika daha nefesinizi hissedebilirsiniz. Kendinize karşı aşırı nazik olun.

Bölüm 14

Fiziksel Müdahale: Bedeni İyileştirmek

Bu Bölümde

- Beden ve zihin arasındaki gerçek bağları anlayacaksınız,
- Acıyla bilinçli şekilde baş etmenin yollarını keşfedeceksiniz,
- Bilinçli farkındalığı kullanarak hastalığınızla nasıl baş edeceğinizi öğreneceksiniz.

Ciddi fiziksel hastalığı olan insanlar için bilinçli farkındalık başlangıçta ABD'de benimsendi, şimdi bütün dünyada hızla kabul görüyor. Bütün geleneksel tıbbi yolları deneyen doktorlar hastalarını insanların acı, stres ve anksiyeteyle baş etmelerine yardımcı olan stres azaltma kliniklerine göndermeye başladı.

Hastalar bilinçli farkındalıkla ilgilenirken zorlayıcı deneyimleriyle farklı ilişki kurma yollarını keşfettiler. Tıbbi sorunlarına rağmen kendilerini daha iyi hissetmeye başladılar. Semptomlar mutlaka ortadan kalkmıyor ama zaten bilinçli farkındalığın amacı semptomların yok olması değil. Hastalar hastalıkla başa çıkmanın farklı bir yolunu bulmuştu: Korku ve uyumsuzluktan çok bütünlük ve bilgelik durumundan hareket ediyorlardı.

Bu bölüm, bilinçli farkındalığın kronik sağlık problemi çekenler için neden faydalı olduğunu inceliyor ve bu yolculuğa başlamanın farklı yollarını gösteriyor. Bilinçli farkındalıktan faydalanmak için hasta olmanız gerekmiyor tabii ki ama ciddi tıbbi problemlerden yakınan binlerce insan bilinçli farkındalıkla rahatlıyor.

Tamlığı Düşünmek: İçeriden Şifa Bulmak

"Şifa" sözcüğü tam, sağlıklı anlamına gelen eski İngilizce sözcükten ("hal") gelmektedir. "Sağlık" (health) sözcüğü orijinal olarak tamlık anlamına gelir.

Tam olmanın sizin için ne anlama geldiğini düşünün. Bu bölümü okurken de düşünmeye devam edin. Bilinçli farkındalık, bedeniniz ne kadar harap durumda olursa olsun, farkına varmanız gereken kapasiteye ulaşmanız, tam ve özgür olmanızla ilgilidir. Bu, şifa bulmanın gerçekten ne anlama geldiğini görmenin tamamen farklı bir yoludur ama kendini iyi hissetmeyi kolaylaştırıcı bir iç huzuruna da götürür.

Fiziksel hastalık sadece bedensel bir problem değil, zihnin de problemidir. Bu bölümde açıkladığım gibi zihniniz ve bedeniniz birbirinden ayrılmaz bir bütündür. Bir hastalıktan yakındığınızda zorluklarınızla en iyi şekilde başa çıkabilmek için bedeninize ve zihninize iyi bakmanız gerekir. Bedeninize ne olursa olsun tam olma hissini yaşayabileceğinizi de düşünmelisiniz. Sonunda herkesin fiziksel bedeni yok olur. Bu süreci; stres, kaygı ve dağılmış olma hissiyle dolu olmak yerine onurlu bir şekilde nasıl yaşayabilirsiniz?

Bilinçli farkındalık alıştırması yaptığınızda sevgi hareketi alıştırması yapmış oluyorsunuz. Kendinizle arkadaşlık ediyorsunuz, yavaş ama kesin bir şekilde. Size iyi gelecek bir aktiviteyle ilgileniyorsunuz. Sağlığınızı ve iyilik hâlinizi besleyecek ve kendinize bakmanızı sağlayacak bir şey yapıyorsunuz.

Bilinçli farkındalık meditasyonunda kendi derin, doğuştan gelen tamlık hissinizle bağlantı kurabilirsiniz. Daha önce farkında olmadığınız bir gevşemenin, huzurun, sükûnetin derinliklerine dokunmaya başlarsınız. Kendi tam oluşunuzla bu karşılaşmanın çok derin bir iyileştirici etkisi vardır. Her şey nasıl olursa olsun, iyi olacağına dair inancınız vardır ve kendinizle uzlaşma içinde olduğunuzu hissedersiniz. Bozuk sağlığınız, bedeniniz, düşünceleriniz, yükselip sonra kaybolan duygularınız her şey değildir. Bütünün bir parçasıdır. "Hepsi benim hatam; ben işe yaramazın biriyim." düşüncesi sadece bir düşüncedir, gerçek değil. Bu içsel tam oluşa dokunmaya başladığınızda hastalığınız daha az tehdit edici hâle gelir. Şimdiki zamanda ve gelecekte daha iyimser olmaya başlarsınız. Daha kayıtsız, özgür ve hafife alan duruşunuzdan bakınca açmazınıza dair algınız değişir. Uygun olan bütün tedaviyi alırken bedeninizin mümkün olduğunca iyileşmesi için ona daha fazla alan tanırsınız.

Bilinçli farkındalık her şeyi daha geniş bir perspektiften görmenize yardımcı olur. Eğer hastalığınız yüzünden keyifsiz, kontrolü kaybetmiş hissediyorsanız ve kendinizi içinde bulunduğunuz delikten çıkaramadığınızı düşünüyorsanız, büyük olasılıkla depresif, yalnız, yalıtılmış ve korkmuş hissediyorsunuzdur. Ama aynı durumu daha geniş bir perspektiften düşünün: Pek çoklarıyla aynı şekilde acı çektiğinizi unutmayın. Hissettiğiniz acının ve sağlıklı ve iyi olan yanlarınızın aynı anda farkında olabilirsiniz. Beliniz ağrıyor olabilir ama ya bedeninizin iyi işleyen diğer kısımları? Bilinçli farkındalık zihnin sabit örüntüsünü değiştirir ve sizin, tamlığın gözünden bakmanıza imkân verir. O zaman belki keyifsiz hissettiğiniz için kendinizi bağışlayabilirsiniz – ne de olsa siz de insansınız.

Beden ve Zihin Arasındaki Bağı Görmek

Örümceklerden korktuğunuzu düşünün. Şafaktan önce merdivenlerden inerken karanlıkta yerde bir gölge görüyorsunuz. "Örümcek!" diye düşünüyorsunuz. Kalbiniz çarpmaya, terlemeye başlıyorsunuz. Örümceği etkilememek için kıpırdayıp kıpırdamamanız gerektiğinden emin değilsiniz. Deli gibi düşünüyorsunuz. Sonra tekrar bakıyorsunuz ve şekil o kadar da örümceğe benzemiyor. Işığı açıp bakınca yerdekinin sadece bir leke olduğunu görüp rahatlıyorsunuz.

Lekeyi örümceğe benzettiğinizde bedeninizde bir sürü değişiklik meydana geldi. Bu değişiklikleri lekeyle ilgili düşündüğünüz şey ve yaptığınız yorum, başka bir deyişle zihniniz yüzünden yaşadınız. Onun sadece bir leke olduğunu fark ettiğinizde sakinleştirici reaksiyonlar başladı. Nesne aynı kaldı. Deneyiminize merakı ekleyip ışığı açmanızla birlikte bedensel reaksiyonunuz değişti. Farkındalık ve merakla bir şeyleri farklı yorumlamaya başlar, gördüklerinizi *düşündüğünüz* şey yerine, gerçekte oldukları şey olarak yorumlarsınız.

Zihninizi kullanma şeklinizde daha becerikli hâle gelerek iyileşme sürecini engellemekten çok yardım eden durumlar yaratabilirsiniz. Yüksek seviyede stres bağışıklık sisteminizin gücünü azaltır, bu yüzden stresi azaltmaya yönelik her türlü yaratıcı şeyin olumlu etkisi olacaktır.

Bedeniniz ve zihniniz arasındaki bağı açıkça gösteren çok kısa bir alıştırmadan bahsedeceğim:

1. **Rahat bir şekilde oturun veya uzanın ve isterseniz gözlerinizi kapatın.**
2. **Aç olduğunuzu ve en sevdiğiniz yemeği yiyeceğinizi hayal edin.** Yiyeceğin kokusunu alıp tabağınızda görebilirsiniz. Yiyeceğin neye benzeyip nasıl koktuğunu hayal edin. Bir lokma alıp yemeye başlayın. Leziz yemeğin tadını ağzınızda hayal edin.
3. **Bedeninizde olan değişiklikleri fark edin.** Tükürük salgılıyor musunuz? Bu yiyeceği şimdi yemeyi istiyor musunuz? Bazı duyguların bedeninizde kendini gösterdiğini hissediyor musunuz? Bedeninizin bazı kısımları gevşek mi yoksa gergin mi?

Bu kısa alıştırma (ya da yemekle ilgili bütün bu konuşmalar sizin için işkence de olabilir), zihninizin bedeniniz üstünde nasıl bir etkisi olduğunu doğrudan gösteriyor. Bu alıştırmada yaptığınız tek şey zihninizi kullanıp kafanızda hayaller yaratmaktı. Ama bedeninizde bir sürü fiziksel değişiklik oldu. Hayal ettiğiniz bu yemeği pişirmeye kalkmış bile olabilirsiniz. Aynı şekilde zihninizi doğru bir şekilde kullanmak, bedeniniz üstünde olumlu, iyileştirici etki yaratmaya devam edebilir.

Plaseboların gücünü takdir etmek

Plasebo hapı, genellikle şekerden yapılan, içinde gerçek ilaç bulunmayan, aktif olmayan bir maddedir. Bilim insanları yeni bir ilaç denemek istediklerinde bu ilacı plaseboyla karşılaştırırlar. Pek çok çalışma şaşırtıcı bir şekilde gerçek ilaç değil de plasebo alan hastaların kendilerini daha iyi hissettiğini göstermiştir. Nasıl mı? Cevap inanç sisteminizde yatıyor. İlacın size faydası olacağına inanıyorsanız pozitif inanç iyileşme sürecini hızlandırıyor.

İşte plasebolar hakkında birkaç ilginç gerçek:

- İlacın ağrı kesici olduğuna inanırsanız plasebolar kan akışınıza doğal ağrı kesici salgılar. Bu, orta düzeyde morfinin etkisine eşittir.
- Pahalı plasebolar ucuz olanlardan daha çok işe yarar. Bu gerçeğe bayılıyorum! Bir deneyde araştırmacılar, hastalara plasebo verip hastaların yarısına ilacın 2.5 dolar, diğer gruba 10 sent olduğunu söylüyor. Daha pahalı ilacı aldığını düşünen grup ellerine hafif elektrik şoku verildiğinde daha az acı duyduklarını söylüyorlar. Ahh!
- Plasebo cerrahisi hastaların ameliyat olduklarını sandıkları ama aslında ameliyatın gerçekleşmediği bir durum. Etik nedenlerle plasebo ameliyatı nadiren gerçekleştirilir. 2013'te yapılan, New England Journal of Medicine dergisinde yayımlanan bir çalışmada, dizlerinde belirli bir hasar olan 146 hastanın bir kısmı gerçek ameliyata, bir kısmı plasebo ameliyata alınıyor. 12 ay sonra gerçekten ameliyat olan grubun, plasebo ameliyatı grubuna göre daha az acı duyduğunu ya da daha iyi işlevde bulunduğunu bildirmediği görüldü.

Plasebo etkisi çok güçlüdür ve zihnin, iyileşme sürecini nasıl etkileyebildiğini kanıtlamaktadır.

Sınırlarınızı Bilmek

Bu gezegende sınırlı bir zamanınız ve enerjiniz var. Zaman konusunda sınırınız olmasa sonsuza dek yaşardınız. Enerjinizin bir sınırı olmasa uykuya hiç ihtiyacınız olmazdı. Peki, sahip olduğunuz bu zaman ve enerjiyi en iyi şekilde nasıl kullanabilirsiniz? Gittikçe daha fazlasını yapmaya çalışırsanız sonunda dağılırsınız. Sınırlarınızın farkına varıp onları kabul etmek ama ara sıra bu sınırları sağlıklı ve bilinçli şekilde biraz zorlamak en iyisi.

Kariyerimde bir ara her şeyi yapabileceğime inanıyordum. Git gide daha fazla iş ve sorumluluk alıyordum. Daha fazla şey yapıyor ama daha az şey başarıyordum. Günün sonunda tükenmiş oluyordum, enerji seviyem çok düşüktü ve sırf devam edebilmek için meditasyon yapacak zamanı zor buluyordum. Bir gün uyandım ve "Bu kadarı yeter." diye düşündüm. Yeni bir terfi ve biraz daha para için sağlığımı ve iyiliğimi neden feda edeyim?

Azaltabildiğim sorumluluklarımı azalttım ve yapmak zorunda olduğum işleri yapmanın daha verimli ve yaratıcı yollarını aradım. Bu şekilde kendime meydan okumaktan keyif aldım, sınırlarımı test ettim ama asla aşırısını yapmadım.

Sınırlarınızı kabul etmeyi yenilmiş hissetmekle karıştırmayın. Mesela uzun dönemli sağlık sorunları yaşıyorsanız her şeyden vazgeçip bir köşeye kıvrılarak ömrünüzü geçirmeniz gerekmiyor. Sınırlarınızı kabul etmek, bedeninizin iyi olmadığını kabul etmek ve durumunuzu düzeltmeye başlamak için doktorunuzun tavsiye ettiği gibi küçük adımlar atmaya başlamanız gerektiği anlamına gelir. Bir gruptan veya arkadaşlarınızdan ve ailenizden destek alabilirsiniz. Sihirli bir şekilde dönüşmeyeceğinizi de hatırlamanız gerekiyor. Bu nedenle, sınırlarınızı yavaş ama kesin bir şekilde kabul etmek üzerine çalışmalısınız.

Sınırları kabul etmek bana arıları hatırlatıyor. Bir arı, bir odada sıkışıp kaldığında geçebileceğini sanarak kapalı cama doğru uçar. Arı, camın bir sınır olduğunu ve oradan dışarı çıkmanın mümkün olmadığını görebilse ölene kadar cama çarpmaya devam etmezdi. Sınırlarınıza tekrar tekrar çarpıyorsanız ve düş kırıklığına uğruyorsanız yaratıcı olun ve farklı bir yaklaşım deneyin – sırf diğer tarafta manzara güzel görünüyor diye cama çarpıp durmayın. Tamamen farklı bir yaklaşım deneyin.

Hastalığınızı Aşmak

Hastalığınızı aşmak hastalıkla özdeşleşmek yerine kendinizi hastalıktan ayırmak anlamına gelir. Bu şekilde durumunuzdan daha az etkilenirsiniz.

Kanser hastası olan Dana Jennings *New York Times* blogunda şunları yazıyor:

> *Bu çok zor olsa da kanserin karşısında kahkaha atabilmek, ona teslim olmak yerine kendinize sahip olmaya devam etmenize izin veriyor. İyi bir kahkaha size, sizin kanserinizin kendisi olmadığınızı hatırlatıyor.*

Siz hastalığınız değilsiniz. Kahkaha, size bu gerçeği hatırlatmanın bir yolu olabilir, bilinçli farkındalık da diğeri. Bazı günler diğerlerinden daha iyidir. Bazıları karanlıktır ve her şey biraz daha aydınlanana kadar dayanmanız gerekir. "Hastalığım değilim." sözünü hatırlamak işe yarayabilir.

Kısa bir süre önce bilinçli farkındalık meditasyonu yaparken bedenim hoş bir şekilde gittikçe hafifledi, hafifledi. Kendimi çok sakin ve huzurlu hissettim. Dünyadaki her şey iyiydi. Bir ara bedenimle özdeşleşemedim ama bu deneyimle kendimi çok huzurlu ve iyi hissettim. Hatta gerçekten kendim olduğumu hissettim. Bu tür deneyimler, bana bedenimin normalde sandığım kadar sağlam ve gerçek olmadığını hatırlatıyor. Şöyle düşünüyorum: "Ben bedenim değilim, ama bedenimin farkındayım. Ben farkındalığım - düşüncelerin

duyguların, bedenimin ve etrafımdaki dünyanın farkındayım." Bu tamlık hissinde, "tek başınayım" bağlamında var olma ve dinlenme özgürlüğüne ulaşmak için, "hastayım" veya "kusurluyum" gibi düşünce zincirlerinden kurtulursunuz. Bu bağlamda tek başınalığı (alone), kelimenin orijinal anlamında "al-one" veya "all one"daki gibi tek başına olarak kastediyorum. Bu, yalnız veya yalıtılmış hissetmenin zıddıdır. Kendinizle ve etrafınızdaki dünyayla bağlantı hâlinde olma hissidir.

Bilinçli farkındalığı belirli güzel deneyimleri kovalamaya çalışmak için kullanmayın. Bilinçli farkındalık alıştırmasında ne deneyimlediyseniz iyidir – meditasyon iyi ya da kötü olmaz. Tamlık hissi sadece egzotik bir bilinçli farkındalık alıştırmasında değil, şimdi ve burada gerçek doğanızdır. Deneyimler gelir ve gider, farkındalık siz isteseniz de istemeseniz de her zaman buradadır. Bu varoluşla özdeşleşirseniz kendi tamlık hissinizi hemen hatırlarsınız.

Ağrıyla Başa Çıkmak İçin Bilinçli Farkındalık

Akut ağrı, kısa süreli keskin ağrıdır, bazen 12 haftadan kısa olarak tarif edilir. Tıp, akut ağrıyı tedavi etmede oldukça iyidir. *Kronik ağrı* 12 haftadan uzun sürer ve doktorlar böyle bir durumu tedavi etmede çok daha fazla zorlanırlar. Çoğu insan, günümüz dünyasında hasta ve sağlık-bakım sistemi üzerinde büyük etkileri olan kronik ağrıyı en fazla küçümsenen sağlık-bakım problemlerinden biri olarak görür.

Dünya Sağlık Örgütü, kronik ağrısı olan insanların yarısıyla üçte ikisi arasında bir kısmının, egzersiz yapmada, normal uyku uyumada, ev işlerini yapmada, sosyal aktivitelere katılmada, araba sürmede, yürümede veya cinsel ilişki kurmada zorlandığını bulmuştur.

Sekiz haftalık bilinçli farkındalık programını tamamlayanların ağrı seviyelerinin düştüğü tekrar tekrar kanıtlanmıştır. Bu şaşırtıcıdır çünkü bilinçli farkındalık sizden, ağrıyan yerinize gidip ağrıyla mücadele etmek yerine ağrının orada kalmasına izin vermenizi ister. Aşağıdaki kısım bunun nasıl olduğunu açıklıyor.

Acı ve acı çekmek arasındaki farkı bilmek

Acı kaçınılmazdır. Acı çekmek isteğe bağlı. Acı, zaman zaman yaşadığınız bir duyumdur. Aslında acı genellikle çok faydalıdır. Acı olmasa farkında olmadan kendinize zarar verirsiniz. Dişçide ağzınız uyuşturulduysa farkında

olmadan yanağınızı ısırmanın, hatta kanatmanın ne kadar kolay olduğunu bilirsiniz.

Acı çekmek ise farklıdır. Acı çekmek genellikle bilmeden sizin yarattığınız bir şeydir. Diyelim ki romatizmadan yakınıyorsunuz. Her sabah uyandığınızda bu hassas duyumu hissediyorsunuz. Sonra bir iki saniye içinde zihniniz bu deneyimi yorumlamaya başlıyor: "Aptal hastalık. Neden ben? Eminim eskiden yediğim sağlıksız yiyecekler yüzünden oldu. Bu haksızlık. Çok kızgınım! Hepsi benim hatam. Gelecekte ne olacak?" İşe yaramaz yargılar, yorumlar ve tahminler hepsi acı çekmeye yol açar.

Acı ve acı çekme arasında fark olduğunu gösteren işe yarar bir formül var:

Acı x Direnç = Acı çekme

Başka bir deyişle acınıza ne kadar direnir, onunla savaşır, inkâr eder veya kaçınırsanız o kadar acı çekersiniz. Acıya direnme isteğinizi azaltmanın kolay bir şey olduğunu söylemiyorum. Direnme acıya verilen otomatik tepkidir. Ama bu kitaptaki alet ve yaklaşımlarla bu reaksiyonu azaltabilir ve acıdan biraz kurtulmaya başlayabilirsiniz.

Baş ağrısıyla baş etmek

Yazı yazarken başım ağrıyor. Peki, ben ne yapıyorum? Bilinçli farkındalık farkında olmayla ilgili bir şey, bu yüzden başımdaki duyumun farkına varıyorum. Omuzlarım acı yüzünden geriliyor, oraya nefes alıyorum ve gerilim biraz azalıyor. Sık sık ara verip bol su içiyorum. Kendi kendime baş ağrımın kendisi olmadığımı hatırlıyorum. Baş ağrısı artıyor ve bir ara geçecek. Gerçek acı deneyimi yalnızca şu anda mevcut. Acıya "katlanmam" gerekmiyor çünkü katlanmayı bıraksam bile acı hâlâ orada olacak. Katlanmak ekstra gereksiz bir gerilim. Başımdaki acı duyumunun şeklinin, biçiminin, renginin ve dokusunun da farkına varıyorum. Acıya nefes alıyorum, acının etrafındaki direnç biraz hafifliyor. Acının sadece bir andan diğerine var olduğunu biliyorum. Baş ağrısının geçmesini isteme arzumu bırakıyorum.

Bu, size acı duyumuyla başa çıkmada bilinçli farkındalık meditasyonu yapılan ruh hâliyle ilgili bir fikir verebilir. Önemli olan dikkatinizi zorluğa çevirmek ve o konuda gerçekten çok meraklı olmaktır, ondan kurtulmaya çalışmak değil. Ağlayan bir bebeği yatıştırmaya çalışmak gibi: Öfkelenmek genelde işe yaramaz. Ağlarken bu zor olsa bile bebeğe dikkatinizi vererek ihtiyaçlarını karşılayabilirsiniz.

Başkalarından ilham almak

Kronik ağrısı olan danışanlarımın bilinçli farkındalığın etkisiyle ilgili söylediklerinden bazı örnekler vermek istiyorum. Bu sizin de acınızla baş etmenize yardımcı olabilir ve size bilinçli farkındalığı uygulamanın bazı yollarını gösterebilir.

"Kronik ağrı çekiyorum. Bir gün bir saat kadar hareket etsem ertesi gün bütün vücudum ağrıyor. Bilinçli farkındalık son altı yıldır çektiğim acıyı geçirmeye yardımcı olan hemen hemen tek şey. Bedenimi hareket ettiremiyorum ve çoğu terapi bir tür hareket gerektiriyor. Beden taramasıyla veya bilinçli nefes almayla yerde yatabiliyor ve gerçekten hareket etmeden meditasyon yapabiliyorum. Bu harika bir şey. Sonuna kadar çok yoruluyorum ama aynı zamanda haftalardır veya aylardır tuttuğum gerilimi bırakıyormuşum gibi geliyor."

"Ciddi bel ağrısı çekiyordum. Her hareketimle acı bacağıma iniyordu. Acının haftanın yedi günü, günün 24 saati sürdüğünü düşünüyordum. Bilinçli farkındalık eğitimi aldıktan sonra fark ettiğim en büyük şey gün içinde acı çekmediğim anların olduğunu fark etmem oldu. Bu, benim için gerçekten çok önemli."

Acı duygusal da olabilir: üzüntü, yalnızlık, yas, anksiyete veya öfke gibi. Istırap çekme bu duygularla karşılaşmanın bir yoludur. Acıyı merak ediyor ve onu itmek, savaşmak veya engellemek yerine neredeyse sıcak bir şekilde karşılıyorsanız fazla acı çekme olasılığınız düşüktür. Fakat uyuşturucu veya aşırı alkol kullanımı gibi bağımlılıklar aracılığıyla duygulardan kaçıyorsanız, kendi acınızı artırma olasılığınız yüksektir.

Bütün kaçış stratejileri acıyı yok etmez, sadece şimdilik hissizleştirir. Bu, kısa vadede baş etmenize yardımcı olabilir ama acı veren duyumlardan veya duygulardan kaçarak onları besler ve sürdürürsünüz. Acı çekmek, deneyimlediğiniz duygu ve düşüncelere dikkatle bakma yoluyla baş edip kontrol etmeye başlayabileceğiniz bir şeydir. Acıya doğru dönme eyleminin kendisi çektiğiniz acının seviyesini değiştirmeye başlar.

Ünlü Hintli ruhani lider Nisargadatta'dan bir alıntı yapmak istiyorum. Kendisi, hayatının son yıllarında gırtlak kanseri yaşamıştı:

> *Acı fiziksel, acı çekmek zihinseldir. Zihnin ötesinde acı çekmek yok. Acı, bedenin hayatta kalması için esastır ama hiçbiri sizi acı çekmeye zorlamaz. Acı çekmek tamamen acıya tutunmaya veya direnmeye bağlıdır: Hareket etmek, hayatla akıp gitme isteksizliğimizin bir işaretidir. Aklı başında hayat acıdan azade olduğu için aziz gibi bir hayat da acıdan özgürdür. Bir aziz, şeylerin oldukları hâllerinden farklı olmalarını istemez; bütün faktörleri düşünerek bunların kaçınılmaz olduğunu bilir. Kaçınılmaz olanla dosttur, bu yüzden acı çekmez. Acıyı bilebilir ama acı onu parçalamaz. Becerebilirse kayıp dengeyi yeniden kurmak için gerekeni yapar veya her şeyin seyrinde gitmesine izin verir.*

Acıyla başa çıkmak

Bilinçli farkındalığı duruma uyguladığınızda acıyla ilgili hatırlamanız gereken şeylerden bazıları şunlardır:

- **Acı yalnızca şimdiki zamanda var olabilir.** Şu anla sadece şimdi baş etmeniz gerekiyor. Günün, haftanın, ayın veya yılın geri kalanı için endişelenerek ıstırabı kendiniz yaratmaya başlıyorsunuz.
- **Gerilim acıyı artırır.** Acı duyumunun ve acıyan bölgeye girip çıkan nefesin farkında olmanızla gerilim doğal olarak gevşemeye başlar, böylece acı azalır. Ama eğer gerilim kalırsa bu da sorun değil – burada yalnızca niyetinizi kontrol edebilirsiniz. Acının verdiği gerçek duyumun farkına varın. Acının bedeninizin neresinde olduğunu fark edin. Belirli bir şekli, dokusu, rengi, büyüklüğü var mı?
- **Acıyı azaltmak için çok çabalamak gerçekten işe yaramaz.** (Bu, gevşemeye çalışmanın daha fazla gerilime neden olması gibidir). Acınızı yavaş ama kesin bir biçimde nasıl kabul edeceğinizi keşfetmenizle birlikte deneyiminiz iyi yönde değişir.

İşte acınızda size yardımcı olması için deneyebileceğiniz bir bilinçli farkındalık meditasyonu:

1. **Birkaç dakika rahat edebileceğiniz bir pozisyon belirleyin.**
2. **Kendi nefesinizin duyumunu hissedin.** Olabildiğince hafiflik, nezaket ve şükür hissiyle nefesinizin farkına varın.
3. **Acının dikkatinizi tekrar tekrar nasıl ele geçirdiğini fark edin.** Bunun için kendinizi eleştirmemeye çalışın. Bunun zor bir alıştırma olduğunu anlayın ve farkındalığınızı yumuşak bir şekilde nefesinizin girip çıktığı burnunuza, göğsünüze, karnınıza veya sizin için odaklanması en kolay olan yere yönlendirin. Birkaç dakika devam edin.
4. **Şimdi dikkatinizi acı duyumunun kendisine çevirin.** Bu korkutucu olabilir veya dikkatinizi acıya çevirmeye isteksiz olabilirsiniz. Ama bunu daha önce hiç yapmadıysanız neden bir denemiyorsunuz? Nefesinizin acının merkezine ya da ne kadar yaklaşabiliyorsanız o bölgeye girip çıktığını hayal edin.
5. **Nefes alıp verirken kendinize aşağıdaki sözleri söylemek faydalı olabilir.** Arka planda güzel bir müzikle bu sözleri kaydedebilir, sonra kendi kendinize dinleyebilirsiniz:

Nefes al, nefes aldığımın farkındayım,

Nefes ver, nefes verdiğimin farkındayım.

Nefes al, acının farkındayım,

Nefes ver, acının farkındayım.

Nefes al, acının farkındayım,

Nefes ver, acının kendisi olmadığını biliyorum.

Nefes al, gerilimin farkındayım,

Nefes ver, gerilimin kendisi olmadığını biliyorum.

Nefes al, öfkemin farkındayım,

Nefes ver, öfkenin kendisi olmadığımın farkındayım.

Nefes al, üzüntünün farkındayım,

Nefes ver, üzüntünün kendisi olmadığını biliyorum.

Nefes al, anksiyetenin farkındayım,

Nefes ver, anksiyetenin kendisi olmadığını biliyorum.

Nefes al, her şeyi an be an yaşıyorum,

Nefes ver, bir tek bu an var.

Nefes al, farkındalığını biliyorum,

Nefes ver, özgür olduğumu biliyorum.

Sözleri rahat ettiğiniz herhangi bir sözle değiştirebilirsiniz. Denemede özgürsünüz. Günde en az bir kez pratik yapın ve etkisini fark edin.

Zihnin kelebeği

The Diving Bell and the Butterfly, Jean-Dominique Bauby'nin yazdığı ve daha sonra filmi de çekilen kitabın adı. Fransız *Elle* dergisinin editörü olan Bauby, kitabı felç olduktan sonra yazdı. Bauby, yanındaki kişi alfabenin doğru harfini söylediğinde sol gözünü kırparak yazdığı bu kitapta hayattaki basit şeylerin değerini keşfediyor. Zihni bir kelebek gibi etrafta dolaşırken bedeninin içinde sıkışıp kalma deneyimini dalgıç hücresinde olmaya benzetiyor. Kitap, sahip olmadıklarınızı değil, sahip olduklarınızı, acıya ve ıstıraba rağmen hayatın ne kadar değerli olduğunu hatırlatıyor. Bir eleştirmenin dediği gibi, "Bu kitabı okuyun ve hayata tekrar aşık olun."

Sağlığınız Kötüyken Bilinçli Farkındalığı Kullanmak

Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma kliniğinde popüler bir söz vardır: "Nefes alabiliyorsan, sende yanlıştan çok doğru vardır." Bilinçli farkındalıktan faydalanmak için oturmanız ya da hareket etmeniz bile gerekmiyor. Bilinçli farkındalık, zihin eğitimidir ve bedeninizin durumu ne olursa olsun zihninizi yine de eğitebilirsiniz.

Bilinçli farkındalık; kanseri, kalp hastalığını, diyabeti ve her türlü kronik hastalığı olan kişileri desteklemek için kullanılıyor. Böyle fiziksel bir durumunuz varken bilinçli farkındalık size nasıl destek olabilir? Bazı yolları var:

- Bilinçli farkındalık, vermeniz gereken kararlar ve karşılaştığınız zorluklar tarafından ezilmemek için size kendinizi desteklemeniz ve içsel dayanıklılık inşa etmeniz için bir yol sunuyor. İyi olmadığınızda bir de tedavinizle ilgili seçimler yapmak ekstra stres kaynağıdır. Bilinçli farkındalıkla düşünceleriniz daha berrak olur.
- Bilinçli farkındalık, fiziksel bedeninizden başka bir şeyle bağlantı kurmanızın ve daha sağlam temellerinizin olduğunu hissetmenizin bir yolunu sunuyor. Hastalığın fiziksel bir etkisi olabilir ve görünüşünüzü bozabilir. Aynaya bakıp kendinizi farklı gördüğünüzde bütün kişisel kimlik hissiniz ve kendilik değeriniz sorgulanabilir.
- Nihayetinde bilinçli farkındalık sadece bedeniniz, zihniniz ve kalbinizden fazlası olduğunuzu fark etmenizle ilgilidir. Siz, gelip geçici düşüncelerinizden ve akıp giden duygularınızdan daha fazlasınız. Siz, hastalığınızdan daha fazlasınız. Bilinçli farkındalık alıştırmasıyla ve ortaya çıkan doğal kendini-sorgulamayla kendinizin farklı boyutlarını keşfetmeye başlarsınız. Bu, hastalığın sizi artık boğmadığı bir boyuttur.
- Bilinçli farkındalık işe yaramayan ve doğru olmayan düşünceleri görmenize, böylece güçlerini azaltmanıza yardımcı olabilir. Hastaysanız stres yalnızca sizi değil, ailenizi ve arkadaşlarınızı da etkiler. Hepinizin desteğe ve sükûnete ihtiyacı vardır. Bazı insanlar, stres yüzünden hastalığa kendilerinin neden olduğunu bile düşünürler. Bu inanç daha fazla strese yol açar.
- Bilinçli farkındalığın sunduğu alan, yaşam ve ölümün anlam kazanmaya başladığı bir kavrayışı doğrudan yaşamanıza yardımcı olabilir. Ciddi hastalık, sizi ölüm olasılığıyla karşı karşıya getirir. Ölümle yüzleşmek sizi, önceliklerinizi, hayatta sizin için neyin önemli olduğunu düşünmeye zorlayabilir.

Hastalık tamamen olumsuz bir şey değildir. Şaşırtıcıdır ki araştırmalar ölümcül hastalığın olumlu etkileri olduğunu gösteriyor. Bazı hastalar; maneviyatın artmasından, derin bir takdir hissinden ve genelde eşlerin ve önemli diğerlerinin daha olumlu algılanmasından söz ediyor. Kimileri duygularını ifade konusunda daha büyük bir şefkat ve istekli oluş bildiriyor. Artmış maneviyat, hastanın, hastalığın daha büyük bir resmin bir parçası olduğunu

hissettiğini ve bu zorlu durumların ortasında huzurlu olduğunu gösteriyor. İnsanlar, travmanın üstesinden geldiklerinde öncelikleri yeniden belirleme ve kişisel gelişim meydana geliyor. Buna travma sonrası büyüme deniyor.

Kendinizi kötü hissederken bile bilinçli farkındalığı iki şekilde geliştirebilirsiniz: bilinçli farkındalık alıştırması ve meditasyon yaparak veya ne zaman aklınıza gelirse bilinçli yaşayarak. Yatakta yatmış doktoru beklerken derin, bilinçli nefeslerin keyfini çıkarabilirsiniz. Test sonuçlarını beklerken yavaşça ileri geri yürüyebilir ve ayaklarınızdaki hislere odaklanabilirsiniz. Bu, bilinçli yürüyüştür. Kendinizi, kendi kendinize olumsuz, sert sözler söylerken bulduğunuzda öz-şefkat sözleriyle kendinizi yatıştırabilirsiniz veya bu durumda yalnız olmadığınızı hatırlayabilirsiniz. Dünyanın her yerinde sizin durumunuzda olan ya da daha kötüsünü yaşayan bir sürü insan var. Meditasyon yapacak zaman ya da motivasyon bulamadığınız için kendinizi hırpalamanız gerekmiyor. Her türlü minik farkındalık alıştırması işe yarar.

İyileşme sürecine yardımcı olmak

Meditasyon yapmak için oturduğunuzda gün içinde görmezden gelmeyi başardığınız her türlü acı, ağrı ve fiziksel rahatsızlık belirgin hâle gelir. Bilinçli farkındalık alıştırması, dikkatinizi onlardan uzaklaştırmak yerine bu rahatsız edici duygulara izin verip onları yönetmeyle ilgilidir; bu duyguları pozitif şekilde kullanın.

Bilinçli farkındalık sizi güçlü hissettirebilir. Bedeninizdeki bir kası bile oynatamıyor olsanız da zihninizde bir şeyler yapabilirsiniz, o da size iyi gelebilir. Bu şekilde hayatınızda en güçsüz hissettiğiniz bir dönemde proaktif olabilirsiniz. Suyun üstünde kalmaya çabaladığınızda bilinçli farkındalık şamandıra gibi gelebilir. Ne büyük bir rahatlama!

Bilinçli farkındalığın iyileşmenize yardımcı olacağını garanti edemem ama etme şansı var. Bu yüzden denemeye değer, özellikle de alıştırmalar kendinizi birazcık daha iyi hissetmenizi sağlıyorsa.

Bu kitaptaki bütün bilinçli farkındalık alıştırmaları, hastalık anında size yardımcı olabilir. Hangisi cazip görünüyorsa onu seçin. Stresi azaltıp iyileşme sürecini artırmaya yardımı olan alıştırmalardan bir seçme sunuyorum size:

- **Nefes farkındalığı.** Dikkatinizi nefesinize odaklamaya çalışın. Çektiğiniz acı yüzünden nefesinize dikkat etmek çok zorsa nefeslerinizi saymayı veya nefes alıp verirken "al", "ver" demeyi deneyin. Tek bir bilinçli nefes bile bir başlangıçtır. İçgüdüsel ritmini bulurken nefesinizin doğal, yaşam veren enerjisini fark edin Nefes alırken bedeninizdeki solunum sürecini kısıtlayan fiziksel gerginliğin farkına varırsınız. Bunu kabul edin ve bu gerilime nefes alın. Gerilim azalırsa iyi; azalmazsa bu da iyi.

- **Bedenin farkındalığı.** Kendinizi iyi hissetmiyorsanız bedeninizin farkında olmak önemli bir aşamadır. Deneyiminize mümkün olduğunca nezaket katın. Acının altında çok fazla ezilmiyorsanız mümkün olduğunca bu duyuma olabildiğince izin verip onu kabul edin. Acı duyumunu nötr bir şekilde hissedin, bu hisle kalın, başka bir şey yapmayın. Nezaketin yanı sıra deneyiminize mümkün olduğunca merak da katın. Bedeninizle ilişkinizde ne kadar besleyici ve yumuşaksanız o kadar iyi. Acınızı hafifletmeye yardımcı oluyorsa yoga, esneme veya tai chi yapın.
- **Düşünce ve duyguların farkındalığı.** Bilinçli farkındalıkta düşünce ve duygularınıza direnmek yerine onları sıcak karşılayabilirsiniz. Düşünceleriniz sık sık olduğu gibi dağılıyorsa şimdiki zamana çapa atmak için nefesinizi kullanabilirsiniz. Düşüncelerinizin doğasını fark edin. Yıkıcılar mı? Hep hastalıkla mı ilgililer? Hep geleceğe mi odaklanıyorlar? Ya duygularınız? Duygularınıza direnmek yerine içlerine girin. Duygularınızın bedeninizin hangi kısmında kendilerini gösterdiklerini fark edip onları yatıştırmak için nefesinizi kullanın. İyileşmek, tam olmak için kendi kapasitenize güvenin.
- **Var olmanın farkındalığı.** Kimlik hissinizin farkında olun. "Ben" hissinin farkına varın. Bedeniniz, zihniniz, duygularınız, sağlığınız ve hastalığınızla, arzularınız ve korkularınızla özdeşleşmenizi bırakma deneyi yapın. "Oluş" hâlinde kalın. Düşüncelerinizin içinde kayboluyorsanız düşüncelerinizin farkındalığınızın tepesinde dans ettiğini hayal edin. Duygu ve düşüncelerinizin varoluş okyanusundaki dalgalar gibi olduğunu hatırlayın. Varoluş okyanusu da siz oluyorsunuz. Düşüncelere direnmek veya onlarla savaşmak yerine gelmelerini bekleyin. Bulutların gökyüzünü rahatsız etmemesi gibi düşünceler de bilinçli farkındalık pratiğiniz için dikkat dağıtıcı değildir. Sadece olun.

Bölüm 15

Çocuklara Bilinçli Farkındalık Koçluğu Yapmak

Bu Bölümde

- Çocukları ve ergenleri bilinçli farkındalıkla tanıştıracak,
- Bilinçli farkındalık oyunları ve alıştırmalarını öğrenecek,
- Bilinçli ebeveynliği keşfedeceksiniz.

Kendi bilinçli farkındalık pratiğinizi geliştirdikten sonra çocuklarınıza nasıl bilinçli farkındalık koçluğu yapabileceğinizi düşünebilirsiniz. Bilinçli farkındalık, çocukların daha sakin, daha dikkatli olmalarına yardımcı olur. Bilinçli farkındalık, çocukların küçük yaştan itibaren uygulayabileceği çok doğal bir süreçtir. Bu bölümde, çocuğunuzu bilinçli farkındalıkta eğitmek için bir sürü eğlenceli alıştırmanın yanı sıra ailenizin zorlayıcı ama aynı zamanda ödüllendirici çocuk büyütme sanatında gülümsemeye devam etmesine yardımcı olmak için bazı bilinçli ebeveynlik ipuçlarını bulabilirsiniz.

Çocuklar ve Bilinçli Farkındalık: Doğal Kombinasyon

Küçük çocuklar bilinçli farkındalıkta doğal uzmanlardır. Bebeklerse mini Zen ustaları gibi! Dili bilmedikleri için her şeyi olduğu gibi görürler. Anahtarlık, ampul veya başka birinin gözleri onlar için hayranlık uyandırıcıdır. Bütün hareketleri kendiliğindendir. Bir an ağlıyor olabilirler, sonra geçmişi tamamen unutup gülmeye başlayabilirler. Aç olduklarında yerler, yorulduklarında uyurlar ve yürümek istediklerinde yürürler. Zihinleri merakla doludur – ellerinde olmadan keşfe çıkarlar. Doğal olarak sevgi ve şefkat doludurlar. Bunu, gözlerinde görebilirsiniz. Bebekler sadece "olmak"tan mutludurlar. Etrafa bakar, bacaklarını ve kollarını sallarlar. Bu kadarı yeterlidir. Oynamaya bayılırlar ve hiçbir şeyi ciddiye almazlar. Bebekler, kendilerini ayrı bireyler olarak görmezler; sadece yaptıkları şeyi yapar ve kendilerini akışa bırakırlar. Bu özelliklerin çoğu bilinçli farkındalığın özüdür.

Bilinçli hamilelik ve doğum

Hamilelik ve doğum hem heyecan verici hem ürkütücüdür. Ama kesin olan bir şey var: Hamile olmak duygusal bir rollercoaster'dır.

Hamilelik keyifli bir deneyimdir ama sıklıkla acı verici de olabilir. Hamilelik sırasında normalde ilaç tavsiye edilmez, bu da ağrıyla başa çıkmayı daha da zorlaştırır. Bilinçli farkındalığın kronik ağrıda işe yaradığı bulunduğu için ağrı yönetimi yaklaşımı olarak hamilelikte bilinçli farkındalık konusu araştırılmaktadır. Kadınların en yaygın endişe alanlarından biri kontrolü kaybetmek ve başa çıkamamaktır. Bilinçli farkındalık, kadınların fiziksel ağrı duyumunu olumsuz düşünce ve duygularından ayrıştırmasına yardımcı olur. Bu yaklaşımla kadınlar daha az anksiyete hissederler ve bu da fiziksel ağrı hissini azaltmak gibi ikincil bir olumlu etki yaratır.

Bilinçli farkındalığın değeri doğuma kadar uzar. Araştırmalar, bazı kadınların teklif edilen ağrı kesicileri kabul etmeden doğum yapmayı başardığını bulmuştur. Biraz daha ayrıntılı incelemeler, bu kadınların doğuma direnmek yerine doğumun kendisinden daha olumlu güç veren deneyimler kazandıklarını göstermiştir. Bu kadınlar, "Kendini akışa bırak", "Anda kal" ve "Ağrı düşmanın değil, dostundur." gibi ifadeler kullanıyorlardı. Bunlar, bu kadınların doğal olarak sahip olduğu bilinçli yaklaşımlardır. Ama araştırmalar, bütün kadınların bu becerileri öğrenebildiğini gösteriyor.

Bilinçli farkındalık doğum sırasında orta yolu sunar: Kadınların doğum deneyiminin farkında ve bilincinde olmaları için izin verir ama ağrı kesiciye ihtiyaç duyarlarsa kendilerini yargılamaları gerekmez.

Hamilelik sırasında bilinçli farkındalığın bir diğer faydası depresyonla baş etmektir. Onda bir oranında kadın, hamilelik, doğum ve sonrasında depresyon yaşıyor. Hamilelik sırasında tekrarlayan depresyonu önlemek için bilinçli farkındalık kullanılabilir. Bu dönem, zorlayıcı duygularla baş etmede bilinçli farkındalığın nasıl kullanılacağını öğrenmek için harika bir zaman olabilir.

Şu anda hamileyseniz size üç tavsiyem var:

- **Yavaşlayın.** Hamilelik bir şeyleri ağırdan almak için harika bir zamandır. Aşırı program yapmamaya çalışın. Öğleden sonra şekerlemelerinin tadını çıkarın, daha sık şekerleme yapın. Çocuğunuz doğduktan sonra zaten meşgul olacaksınız. Her şeyi tek tek yapın. Hazır fırsatınız varken tadını çıkarın.
- **Yeterince uyuyun.** Uyumak için mücadele ediyorsanız ki bu hamilelikte normaldir, rahatlatıcı beden taraması alıştırması yapmayı deneyin. Bilinçli beden farkındalığı alıştırmaları uzanırken rahatlatıcı olabilir. Bilinçli farkındalık alıştırmalarına öz-şefkat tutumunu katın. Başka bir deyişle meditasyon yaparken kendinize ve bebeğinize karşı şefkat duyun.
- **Rutin programınızı düzenleyin.** Sabahları uzun bilinçli farkındalık alıştırmaları yapmaya alışıksanız ama şimdi zorlanıyorsanız düzenleme yapın. Bebeğiniz doğduğunda tekrar düzenleme yapmanız gerekecek, bu yüzden bunu yapmak iyi bir alıştırmadır. Otuz dakikalık bilinçli yoga, gün içinde uydurabildiğiniz zamanlarda yapılan beş dakikalık esnemeye, sonra on dakikalık beden taraması meditasyonuna dönüştürülebilir.

Bebekler, büyür ve bireysellikleri gelişirken odaklanmış sükûnet hislerini kaybetmeye başlarlar. Sürekli bir şeyden diğerine gider, yeni eğlence kaynakları ararlar ama buldukları yeni şeyle kalacak dikkatten yoksundurlar. Çocuğunuz 5 yaş ve üstüyse aşırı aktif zihninden biraz kurtulması için ona çok basit bilinçli farkındalık alıştırmaları öğretmeye başlayabilir, kendini nasıl sakinleştirebileceğini öğrenmesine yardımcı olabilirsiniz. Çocuklar, genellikle sakin olmaktan hoşlanırlar ve huzursuzluk hissederlerse bilinçli farkındalık alıştırması yapmayı bile isteyebilirler.

Çocuklar ergenlik çağlarına yaklaşırken hormonların hücumuyla ve dünyanın kendilerinden beklediği taleplerle baş etmeye çalışırlar. Bireysellik, kontrolü ele geçirdikçe daha ciddileşir ve duygularını bastırmaya başlarlar. Bu zorlu yetişkinliğe geçiş aşamasında bir bebek olmanın masumiyeti uzak ve neredeyse bir rüya gibi görünür. Birkaç dakika bilinçli nefes almak gibi bazı basit bilinçli farkındalık alıştırmaları, çocuğunuza zihnini iç dünyasına odaklaması, bir şey istediği gibi olmadığında kontrolden çıkmaması için bir yöntem sunabilir.

Çocuklara Bilinçli Farkındalığı Öğretmek

Çocuklarınıza bilinçli farkındalık sanatını öğretmeden önce nasıl öğrendiklerini düşünün. Bu önemli ve zorlu çabaya karşı doğru bir tutum takınmak için gereksiz düş kırıklıklarından kaçınmanız gerekir. Bilinçli farkındalığı öğretirken şu ipuçlarından faydalanabilirsiniz:

- **Kaygısız olun.** Çocuklar bir şeyleri fazla ciddiye almaktan hoşlanmazlar, bu yüzden oyun ve eğlence unsurunu işe katmak önemlidir. Aynı zamanda her bilinçli farkındalık alıştırmasının amacının ne olduğu konusunda açık olun ve bunu çocuklarınıza açıklayın (Alıştırma fikirleri için sonraki bölüme bakın).
- **Seansları kısa kesin.** Çocukların dikkat genişliği yetişkinlerinki kadar uzun değildir. Seansın uzunluğunu çocuğa uyacak şekilde ayarlamanız gerekir.
- **Konuşmayı azaltıp hareketi artırın.** Meditasyonun size ne kadar faydalı olduğu ve ne harika bir şey olduğu hakkında konuşmaktan kaçının. Daha fazla meditasyon yapıp çocuğunuzun söylediklerinizden çok yaptıklarınızdan öğrenmeleri için onlara imkân verin.
- **Bazı günlerin diğerlerinden daha iyi olduğunu hatırlayın.** Çocuklar meditasyon yapmaz, meditasyon onlara gelir. Bazı günler hiçbir şey işe yaramıyormuş gibi hissedebilirsiniz – sonra birden çocuğunuz görünürde hiçbir neden yokken dikkati dağılmadan öylece oturmaya başlayabilir.

- **Güç kullanmaktan kaçının.** Çocuğunuz meditasyon yapmak istemiyorsa onu zorlayamazsınız. Bu sadece meditasyonla ilgili olumsuz bir fikir yaratır. Meditasyon matematik ya da piyano öğrenmek gibi değildir. Bilinçli farkındalık merak hissiyle alıştırma yapma arzusu gerektirir. Zor kullanmak doğru bir tutum yaratamaz. Bu yüzden yaratıcı olun ve tamamen farklı bir şey deneyin (Fikir almak için bu bölümdeki alıştırmalara bakın).

Örnek olmak

Çocuklar *söylediğinizden* çok *yaptıklarınızdan* öğrenirler. Çocuklar başkalarını taklit etmeyi severler, özellikle de saygı duydukları insanları. Eğer bir çocuk sizin meditasyon yaptığınızı görürse yaptığınız şeyi ve neden yaptığınızı merak eder. Bu şekilde çocuğunuzu meditasyona zorlamak yerine meditasyona doğru çekersiniz.

Çok az bilinçli farkındalık alıştırması yapıyor ama çocuğunuzun bu alıştırmadan fayda göreceğini düşünüyorsanız onu meditasyonun faydalarına ikna etmeniz zor olacaktır. Sizin stres karşısında işe yaramayan şekillerde reaksiyon verdiğinizi, gereksiz yere öfkelendiğinizi ve küçük şeyler yüzünden düş kırıklığına uğradığınızı görmüş olabilir. Çocuğunuz bu reaksiyonları almış ve bilinçdışı bir şekilde kopyalamaya başlamış olabilir.

Düzenli aralarla bilinçli farkındalık alıştırması yapıyorsanız ve hayatınızda bilinçli farkındalığı geliştirmek için samimi şekilde zaman, çaba ve enerji harcıyorsanız çocuğunuz bunu da fark edecektir. Sinirlendiğinizde nasıl sakinleştiğinizi, işler sizin için boğucu hâle geldiğinde nasıl mini meditasyon yaptığınızı, kararlı olmanız gerektiğinde nasıl kararlı olduğunuzu ve diğer zamanlarda nasıl kaygısız olduğunuzu fark edecektir. Çocuğunuz sizin bilinçli farkındalığı geliştirmek için samimi çaba harcadığınızı görürse bunu taklit edecektir. Şu anda sakin ve kontrollü davranış göstermek istemiyorsa bile bilinçli farkındalığa dair olumlu algılarının anısı onunla kalacak ve çocuk büyüdükçe meyvesini verecektir.

Bebek adımları atmak

Ona bilinçli nefes alıştırmasını ilk öğrettiğinizde çocuğunuzun 30 dakikalık alıştırma yapmasını beklemeyin. Üzüm veya başka bir yiyecekle yeme meditasyonunu bile yapmayı başaramayabilirsiniz (Yeme meditasyonu için Bölüm 6'ya bakın). Çocuğunuzun canı sıkılırsa hemen vazgeçecek ve daha ilginç bir şey yapacaktır. Muhtemelen onu can sıkıntısını keşfetmeye veya can sıkıntısının nedeniyle ilgilenmeye ikna etmede çok zorlanacaksınız!

Çocuğunuzun bilinçli farkındalık deneyimiyle ilgili beklentiniz yüksekse düş kırıklığına uğrayabilirsiniz. Beklentinizi düşük tutun ve küçük ilerlemelerle mutlu olun. Nihayetinde meditasyon şimdiki anda olmayla ilgilidir, bu yüzden en kısa süre bile hiç yoktan iyidir.

Bilinçli Farkındalık Oyunları ve Alıştırmaları

Çocuklar oyunlara bayılır. Oyunlar, çocuğun dikkatini odaklar ve aynı zamanda çocukları eğlendirir. O hâlde bu odaklanmış zihinsel durum içinde bir dakika kadar yönlendirilmiş görselleştirme çalışması yapabilirsiniz. Küçük çocuklarla bu kadarı yeterlidir. Bunu yapan bazı okullar biliyorum. Çocuklar meditasyon yapmayı gerçekten sabırsızlıkla bekliyorlar. Hem eğlence hem de sistemlerindeki anksiyete ve kaygıdan kurtulmak hoşlarına gidiyor.

Hangi oyunları oynayacağınıza karar vermek için sezgilerinizi kullanın ama cesur olun ve başta kuşku duyduğunuz oyunları da deneyin. Deneyene kadar asla bilemezsiniz! Bazı oyunlar daha büyük çocuklara uyar. Büyük çocuklarla sadece daha uygun nesneler ve daha yetişkin dili kullanın. Alıştırmanın süresini de biraz artırın.

Bu oyunları bir veya daha fazla çocukla yapabilirsiniz.

Hafıza oyunu

Bu oyun dikkati ve hafızayı eğitmeye yardımcı olur. Meditasyondan önce zihni odaklar:

1. Kalem, makas, çorap, oyuncak gibi 20 tane nesneyi bir tepsiye koyun.
2. Çocuğa bunları incelemek ve hatırlamak için bir dakikası olduğunu söyleyin.
3. Tepsiyi bir havluyla örtüp çocuğunuza nesneleri hatırlamasını söyleyin.
4. Kaç tane hatırlarsa hatırlasın çocuğunuzu övün ve bir dahaki sefere daha fazla hatırlaması için onu teşvik edin.

Ayıcık

Bu alıştırma karından nefes almayı teşvik eder ve dikkati nefesinize odaklar.

1. Çocuğunuza yere, minderin üstüne veya yatağa uzanmasını söyleyin.
2. Çocuğun karnına ayıcığını ya da en sevdiği oyuncağını koyun ve yükselip alçalırken oyuncağa dikkat etmesini söyleyin.
3. Çocuğu ayıcığın kaç kez inip kalktığını merak etmesi için teşvik edin. Ayıcığı biraz daha yavaşça indirip kaldırabilir mi? Bunu yaparken içinde ne hissediyor?

Rüzgâr gülü dönüyor

Bu oyun, çocuğunuzun dikkatini nefesine toplamasının bir yoludur. Kâğıttan renkli bir rüzgâr gülü çocuğunuz için sadece nefesini hissetmesinden çok daha ilginçtir.
Adımlar şöyle:

1. Çocuğunuza renkli bir rüzgâr gülü verin. Bırakın bir süre onunla oynasın. Sonra birlikte meraklı olma oyunu oynayacağınızı söyleyin.
2. Mümkün olduğunca yumuşak bir şekilde üflemesini ve neler olacağını görmesini isteyin. Rüzgâr gülünü ne kadar yavaş döndürebileceğini görmesini isteyin. Bu, onu nasıl hissettiriyor?
3. Olabildiğince güçlü bir şekilde üflemesini ve rüzgâr gülünün ne kadar hızlı döneceğini görmesini isteyin. Bütün renklere neler oluyor? Bu, onu nasıl hissettiriyor?
4. Uzun veya kısa nefesle deneme yapmasını, rüzgâr gülünün ne kadar süre döneceğine dikkat etmesini isteyin.
5. Normal nefes alıp vermesini ve rüzgâr gülüne ne olduğunu seyretmesini isteyin. Ne hissettiğini tekrar sorun.
6. Son olarak rüzgâr gülünü bırakmasını ve nefesini o olmadan hissetmesini isteyin. Çocuğunuza, rüzgâr gülü olmadan, sadece kendi nefesini hissederken sakin ve rahat hissedip hissetmediğini sorun.

Meraklı zihin

Bu oyun, birkaç çocuk olduğu zaman iyi oynanır. Çocuklar halka şeklinde otursun. Oyun, popüler bir parti oyunu olan paketi uzat gibi oynanıyor. Çocuklar doğuştan meraklı olsalar da bu alıştırma onların merak hissinin farkına varmalarına yardımcı olur:

1. Güzel, parlak bir nesne bulun. Bu nesneyi, gazete kâğıdına sarıp bir kutuya koyun.
2. Çocuklardan paketin içinde ne olabileceğini tahmin etmelerini isteyin. Kutuyu sallayabilirler ama başka bir şey yapamazlar. Herkes bir tahminde bulunsun.
3. Çocuklara bilmemenin ve meraklı olmanın nasıl bir şey olduğunu sorun. Diğer çocukların yüzlerine bakmalarını isteyin; gözleri kocaman açık olabilir, gülümsüyor olabilirler. Onları, merak konusunda meraklı olmaya teşvik edin!
4. Nesnenin paketini yavaşça açın. Bilinçli farkındalığın gündelik deneyimlerde meraklı olmayla ilgili olduğunu ve bu şekilde bilinmeyeni açıkladığını anlatın. Sonunda da içlerinde bir mücevher veya güzel bir şey keşfedeceklerini söyleyin. O zaman her gün içlerine bakmaktan zevk alacaklardır.

Şefkat meditasyonu

Çocuğunuzla yapabileceğiniz etkili bir alıştırmadır. Çocuklarınız alıştırmaları gerçekten seviyorsa yatmadan önce her gün meditasyon yapmak isteyebilirler. Daha derin uyurlar ve ertesi gün daha sakin ve canlı olurlar. Her yönergeyi verdikten sonra durun. Çocuğunuza meditasyonu yaşaması için bol zaman tanıyın.

Şefkat meditasyonu için:

1. Çocuğunuzdan rahat bir şekilde oturmasını veya uzanmasını isteyin. Eğer onun için sorun değilse gözlerini kapasın.

2. Onu mutlu eden bir şeyi hatırlamasını isteyin. Arkadaşıyla oynadığı bir oyunu, en sevdiği hobiyi veya çok sevdiği oyuncak ayısını hatırlayabilir. Çocuğun yaşına göre ayarlama yapabilirsiniz.

3. Ellerini göğsüne koymasını, oradan yayılan sıcaklık, huzur ve mutluluk hissinin bütün bedenine ve hatta odaya yayıldığını hayal etmesini isteyin.

4. Mutluluğunun ve şefkatinin ailesindeki herkese, bütün arkadaşlarına, sınıfındaki, okulundaki ve şehrindeki bütün çocuklara, hatta hiç iyi geçinemediklerine bile yayıldığını hayal etmesini isteyin. Sonra farklı ülkelerde yaşayan, gezegendeki bütün insanlara. Sonra okyanusun dibinden gökyüzündekilere kadar dünyadaki bütün hayvanlara ve bitkilere.

Bazı çocuklar sevmedikleri insanlara veya örümcek gibi hayvanlara iyilik dilemekte zorluk çekebilirler. Şefkatin yaşayan bütün canlıları içerdiğini ve kendilerinin mutlu olmak istediği gibi başkalarının da mutlu olmak istediğini açıklayın.

Kabarcık meditasyonu

Bu meditasyonu yaşları 10'dan yukarı olan çocuklarla denedim. Hepsi çok sevdi. Daha küçük çocuklarla da deneyebilirsiniz – sadece kullandığınız dili biraz basitleştirin.

Adımlar şöyle:

1. Çocuğunuza oturmasını veya rahat bir pozisyonda uzanmasını söyleyin. Rahat etmek için yastık veya örtü kullanmasına izin verin. Meditasyon için dik oturmasını istemeniz gerekmiyor. Onun için sorun olmazsa gözlerini de kapatabilir.

2. Ona şöyle söyleyin: "Elinde patlamayan, küçük, parlak bir kabarcık olduğunu hayal et. Kabarcığı yere düşürdüğünü düşün. Kabarcık o kadar büyüyüp genişliyor ki içine girebiliyorsun. Aslında kabarcık büyük, ferah bir oda kadar oluyor. Kabarcığın içine gir. Şimdi bu kabarcığın içini istediği şekilde dekore edebildiğini hayal et. En sevdiğin renkteki örtülerle örtebilirsin veya duvarlarına ya da tavanına istediğin gibi resimler asabilirsin. Oyun makineleri, pahalı televizyonlar ve en sevdiğin müzik olabilir – sen ne istersen. En sevdiğin yiyecek istediğin anda hazır. Kabarcığının içindeki bütün seslerin, görüntülerin, kokuların, tatların nasıl olmasını istediğini hayal et. Kabarcığının içinde çok rahat, gevşemiş ve güvendesin." Çocuğa kendisi için tasarladığı kişisel kabarcığının tadını çıkarması için zaman verin. Çocuklar kabarcığın içine ne koyacaklarını hayal etmeyi severler. Bu yüzden bu oyunu uzatabilirsiniz.

3. Şimdi bilinçli farkındalık alıştırması yapmak için biraz zaman ayırın. Ona şöyle deyin: "Şu anda bedeninin nasıl olduğunu fark et. Hangi kısımların gevşemiş? Aldığın ve verdiğin nefesin farkına var. Nefesinin tadını çıkar. Bu deneyimin ne kadar rahatlatıcı olduğunu hisset. Nefesinle mutluluğu içine al, stresi dışarı ver."

4. Çocuğunuza şöyle söyleyin: "Artık kendi kişisel kabarcığını yaratıp tadını çıkardığına göre bu kişisel kabarcığı sonrası için saklamaya hazırsın. Kabarcığından dışarı çık ve tekrar eline alabilmek için kabarcığın küçülmesini izle. Kabarcık o kadar küçüldü ki elinde ve kolunda hareket edebiliyor. Kabarcığın göğsünün içine, kalbinin olduğu yere girmesine izin ver. Güvende olması için kabarcığını orada saklayabilirsin ve ihtiyaç duyduğun zaman istersen tekrar kabarcığına geri dönebilirsin."

5. Çocuğa gözlerini yavaşça açmasını söyleyerek meditasyonu tamamlayın. Sonra bu alıştırmanın nasıl gittiğini konuşun.

Bilinçli resim çizmek

Bu alıştırma, çocuğunuzu renk, şekil, ışık ve gölgenin bilincinde olması için eğitir. Bu alıştırma özellikle gözleri kapalı geleneksel meditasyona direnen çocuklar için faydalıdır çünkü resim çizmek aslında hiç de meditasyon gibi gelmez ama bir merak hissiyle çocukların dikkatlerini ayrıntıyı görmek için eğitir.

Bu alıştırma şöyledir:

1. Çocuğunuzdan odadaki bir nesneyi çizmesini isteyin. Çizerken nesneye bakabilir.

2. Bitirdiği zaman resimle gerçek nesneyi karşılaştırabilirsiniz. Hangi kısımları gerçeğe yakın, hangi kısımları pek doğru değil? Bunun bir yarışma değil, neler olacağını görmek için bir deney olduğunu vurgulayın.
3. Çocuk isterse alıştırmayı tekrarlayabilir ve dikkatini verdiği zaman ikinci resmin ne kadar daha iyi olduğunu görebilirsiniz.

Bilinçli beden taraması

Çocuklar dikkatlerini kendi bedenleri yerine etraflarındaki dünyaya vermeyi tercih ederler. Bu alıştırma dikkatlerini bedenlerine çekmeye yardımcı olur; dikkatlerini bir defada bedenlerinin bir noktasına vermeleri için onları eğitir. Çocuklar, sonra bu kapasiteyi sürdürmek ve dikkatlerini gündelik rutinlerine çevirmek için kullanabilirler.

Bilinçli beden taramasının adımları:

1. Çocuğunuza sessiz ve rahat bir yere uzanmasını söyleyin. İsterse gözlerini kapatabilir.
2. Ayak parmaklarından başlayıp başına doğru çıkarak bedeninin her parçasının adını söylemesini isteyin. Her uzvunun adını söyledikten sonra o kısmın nasıl hissettiğini sorun. Uzvunun adını söyledikten sonra çocuk orayı hareket ettirebilir; bu, hareket hissini değiştirir ve alıştırmaya biraz eğlence de katar.
3. Başının üstüne geldiğinde yavaşça bir çan çalın ve artık zili duymadığı zaman elini kaldırmasını isteyin. Çan, çocuğun dikkatini keskin, odaklanmış farkındalıktan daha geniş, yaygın ve açık farkındalığa çevirmenin bir yoludur. Ses kesildiğinde çocuk doğal olarak huzurlu sessizliğe çekilir, kendini daha sakin ve ferahlamış hisseder.

Ergenleri Bilinçli Farkındalıkla Desteklemek

Ergen olmak kolay değildir. Geriye dönüp o günleri düşünürseniz ruh hâlinizdeki iniş çıkışları, ebeveynlerinizle yaşadığınız düş kırıklıklarınızı, sinir bozan öğretmenleri, korkunç sınavları ve arkadaşlarınıza uyum sağlamak için sürekli verdiğiniz mücadeleyi hatırlayabilirsiniz.

Ergenler sık sık kendilerini sert sorularla yargılarlar: "Neden şişmanım? Neden yakışıklı biriyle randevum varken burnumda sivilce çıkar ki? Neden güzel değilim? Neden beni beğenmiyor?" Bu düşünceler beyni ele geçirmiş hâldeyken hayatın ergenler için zor olmasında şaşılacak bir şey yok.

Ergen beyni, çocuk veya yetişkin beyninden daha yoğun duygular yaşar. Bu, doğaldır çünkü *duygular* (emotions), *hareketi* (motion) yaratmak üzere tasarlanmıştır. Daniel Siegel'in yazdığı (2014'te Tarcher tarafından yayınlandı) *Brainstorm: The Power vand Purpose of the Teenage Brain*'de ergen beyni, ergeni evden uzaklaşmaya hazırlanmaya motive etmek üzere gelişmiştir, diyor. Yani ergenlerin ruhsal çalkantıları onların hatası değildir – beyinlerinin çalışma tarzıdır.

Ergenken sizi zorlayan şeylerin ne olduğunu birkaç dakika düşünün. Bilinçli farkındalığın size nasıl faydası olabilirdi? O zaman bilinçli farkındalığı tanımak ister miydiniz?

Ergenler, sekizde bir oranında depresyon yaşıyor. ABD Ulusal Sağlık Enstitüsüne göre dört ergenden biri anksiyete bozukluğu, yirmide biri ciddi bir bozukluk yaşıyor. Bence toplum olarak alarm veren bu istatistikler konusunda bir şeyler yapmalıyız.

Ergenleri bilinçli farkındalıkla tanıştırmak

Bilinçli farkındalık ergenlere çok faydalı olabilir. Ergenlerin karşı karşıya geldiği duygu karmaşasına karşı bilinçli farkındalık ergenlerin duyularıyla bağlantı kurmalarını sağlamak üzere kullanılabilir. Böylece şimdiki zamanda kalabilir ve kendilerini biraz daha kontrolde hissedebilirler.

Ergenleri bilinçli farkındalıkla tanıştırırken bunu, daha uslu davranmalarının bir yolu olarak kullanmayın. Eğer böyle bir tutum takınırsanız geri tepecektir. Bilinçli farkındalığı tam da kendisi için sunun.

Bilinçli farkındalığın amacı iyi hissetmek değil, hissetmekte daha iyi hâle gelmektir.

Ergenlerin yetişkin gibi davranılmaya ihtiyacı vardır. Onlar insan, bunu unutmayın! Onlara ne kadar saygı gösterirseniz sizi o kadar iyi dinlerler.

Ergenlere kısa bilinçli farkındalık meditasyonları sunun. 10 dakika iyi bir süredir. 15-20 dakikalık daha uzun seanslar, yatarak yapılan beden taraması gibi gevşemeye yönelik alıştırmalar için uygun olabilir.

Bu kitaptaki bilinçli farkındalık meditasyonlarının çoğu ergenlerde zamanla işe yarayabilir.

Bu ipuçları size yardımcı olabilir:

- **Uygun bir dil kullanın.** "Bilinçli farkındalık" sözünün çok iyi bir söz olduğunu düşünüyorum. "Meditasyon" sözcüğü ergeni uzaklaştıracak bir sürü çağrışım yaratıyor. Bazı insanlar bilinçli farkındalığa "gevşeme" diyor ama Bölüm 1'de anlattığım gibi bilinçli farkındalık sadece gevşeme değildir. Ergenlere, bilinçli farkındalık ve gevşeme arasındaki farkı açıklarsanız bununla ilgilenebilirler.

- **Ergenin ilişki kurabileceği örnekler ve rol modelleri kullanın.** Konuştuğunuz ergen gruplarını (veya tek ergeni) düşünün. Nasıl bir şeyle ilgilenirler? Onlara bilinçli farkındalık veya meditasyonla ilgilenen ünlü kişileri anlatın. Oprah Winfrey, Arianna Huffington, Bill Ford (Ford'un yönetim kurulu başkanı), Hugh Jackman (namı diğer "Wolverine"), Russell Brand ve pek çokları.
- **Onlara yetişkinlermiş gibi saygı gösterin.** Benim deneyimlerime göre ergenlere ne kadar saygı gösterirseniz o kadar iyi karşılık veriyorlar. Bilinçli farkındalığı pratik eden biri olarak bir başkasını da yapmaya asla zorlayamazsınız. Kendiniz bilinçli farkındalık sergileyerek onlara izleyecekleri bir örnek oluşturursunuz.

İşte ergenlerin deneyebileceği küçük bir alıştırma:

1. **Bilinçli Üç: Üç duyuyla üç şey**

   Etrafınızda neler görebildiğinizi fark edin. Hangi üç nesneyi görebiliyorsunuz? Rengini ve şeklini fark edin.

2. **Şimdi dinleyin.** Hangi üç sesi duyabiliyorsunuz? Seslerin yüksekliğini fark edin.

3. **Şimdi bedeninizdeki fiziksel duyumları hissedin.** Hangi üç farklı duyumu hissedebiliyorsunuz? Duyumlar size ne hissettiriyor?

Bu alıştırma, üç duyuyu kullanarak farkında olmanın en kolay yoludur.

Ergenlere sınav kaygısında yardımcı olmak

Sınav kaygısı olmadan da ergen olmak zaten yeterince zordur. Fakat amansız sınavların ilave baskısı ergenleri anksiyete veya depresyona sokabilir. Ergenin sınav kaygısıyla baş etmesine yardımcı olmak istiyorsanız bilinçli farkındalığın faydası olabilir.

Bilinçli farkındalığı ergenlerle birkaç şekilde tanıştırabilirsiniz:

- Onlara bunu ya da bilinçli farkındalıkla ilgili başka bir kitabı gösterin. Bazı bölümlere göz atmalarını önerebilirsiniz.
- Denemeleri için bu kitaptaki bir ses kaydını verebilirsiniz – başlangıç için üç ila on dakika arasını hedefleyin. Ya da onları rahat bir ortamda sizinle bilinçli farkındalık alıştırması yapmaya davet edin.
- Onlar için günün hangi saatinin uygun olacağını belirlemelerine yardımcı olun – sabah, öğleden sonra veya akşam saatleri hepsi olabilir.

- Kısa bilinçli farkındalık meditasyonunu paylaşın. Bunu günde birkaç kez, özellikle kaygı seviyeleri normalden fazla olduğu zamanlarda kullansınlar.

Bu "bilinçli" ipuçlarını sınavın yaklaştığı günlerde verebilirsiniz:

- Uyumak gece telefonunuzun fişini çekmek gibidir. Eğer tamamen şarj olursa en iyi verimle çalışır. Aynı şey sizin için de geçerlidir. Zamanında yatmak önceliğiniz olsun. Notlarınızı tekrar tekrar gözden geçirmek cazip gelir ama ne kadar az uyursanız beyninizin öğrendiklerinizi hatırlamasını o kadar zorlaştırırsınız.
- Sabaha kısa bir bilinçli farkındalık alıştırmasıyla başlayın. Kısa bir beden taramasıyla başlayabilirsiniz veya bu kitapla birlikte gelen yönlendirilmiş ses kayıtlarını dinleyebilirsiniz.
- Son dakika gözden geçirmelerinden kaçının. Benim deneyimlerime göre bir tek gözden geçirdiğim son notlarımı hatırlarım, geri kalan her şey bir şekilde kaybolur! Son dakikada notlarınızı gözden geçirecekseniz, bunun sizin için işe yarayıp yaramadığını gözleyin.
- Sınava başlamadan hemen önce minik bir bilinçli farkındalık alıştırması yapın. Sınav kâğıdını açmadan önce üç kez bilinçli nefes alın. Ya da kâğıdı herkesle birlikte açmak isterseniz açın ama bilinçli üç nefesinizi o zaman alın. Sonra ilk soruya acele etmeden bakın. Sınavlar ev inşa etmek gibidir. Başlangıçta sağlam temeller atmak için acele etmemeniz gerekir. İlk soru üzerine inşa edeceğiniz temel gibidir.
- Soruları yapmada zorlanıyorsanız panik yapmayın. Şimdi biraz ara verip kendinizi toparlama zamanı. Kendinizi şimdiki zamana getirmek için sandalyede oturan bedeninizi, yerdeki ayaklarınızı hissedin. Kaleminizi bırakmaya çalışın ve ellerinizi birkaç kez açıp kapayarak nasıl hissettiğinizi fark edin. Ardından sonraki soruyla yeni bir başlangıç yapın. Soruyu dikkatle okuyun. Vazgeçmeyin!
- Sınavınıza hastaymışsınız gibi muamele edin. Doktora gittiğinizde doktorun acele etmesini mi istersiniz yoksa sorularınızı dikkatle dinleyip doğru cevap vermesini mi? Tabii ki doktorun acele etmeden sizi dinlemesini istersiniz. Sınavları aceleye getirmek notunuzu düşürür, artırmaz. Acele etmeden her soruyu normalde okuduğunuzun yarısı kadar bir hızda okuyun. Bunun, soruyu doğru bir şekilde cevaplamanıza yardımcı olup olmadığına bakın.

7/11 nefesini keşfedin

Bu, ergenlerin sınav kaygısıyla baş etmek için kullandıkları güzel ve kolay bir alıştırmadır. Aslında küçük çocuklar ve yetişkinler de aynı şekilde faydalanabilirler. Bu nefes alma tekniği gevşeme tepkinizi devreye sokar ve nefesinizin verdiği duyumu fark ederseniz alıştırma bilinçli bir deneyim de olabilir.

Bu alıştırmayı her yerde yapabilirsiniz: otobüste, trende, evde, uzanırken veya hatta yavaşça yürürken. Şöyle ki:

1. **Nefes alırken içinizden yediye kadar sayın.** Nefesinize göre rahat edebileceğiniz bir hızda sayın.
2. **Nefes verirken 11'e kadar sayın.**
3. **Adım 1 ve 2'yi tekrarlayın.**
4. **Dikkatiniz ne zaman dağılırsa kendinizi affedip gülümseyin, tekrar başlayın. Bu çok havalı!**
5. **5 ila 10 dakika arası durun. Eğer fazla gevşemiş olduğunuzu veya başınızın döndüğünü hissederseniz durun!**

7/11 nefes alıştırmasını yaparken şu ipuçlarını düşünün:

- Nefesinizi, verdiğinizden daha hızlı almanız gerekir. Aldığınız nefes daha sert, verdiğiniz nefes biraz daha yumuşaktır.
- Bu alıştırma da her şey gibi biraz pratik gerektirir. Birkaç kez yaptıktan sonra daha iyi hâle gelirsiniz. Sonunda o kadar keyifli hâle gelebilir ki biraz bağımlılık yapabilir. Ama bu iyi bir şey!
- Bu alıştırmayı kendinizi huzurlu bir yerde hayal etmeyle birleştirin. Bu deneyimin içinde bilinçli kalabiliyorsanız ben, buna bilinçli görselleştirme diyorum.

Bilinçli farkındalığı okullara sokmak

Bilinçli farkındalığı okullara sokmak için dünya çapında hızlı bir hareket var.

Eğer ebeveyn ya da vasiyseniz ve çocuğunuzun okulunda bilinçli farkındalık verilmesini istiyorsanız müdürle konuşmayı deneyin ya da başka öğretmenlerin bilinçli farkındalıkla ilgilenip ilgilenmediğini sorun. Bilinçli farkındalık konusunda tutkulu olan öğretmenlerle görüşüp fikrinizi onlara anlatmak bu fikrinize bir ivme kazandırabilir. Okullarda bilinçli farkındalıkla ilgili bilgiyi, kaliteli kitapları ve makaleleri paylaşmak bir fikir tohumunu sulamak gibidir. Biraz şansla fikir sonunda filizlenir. Ya bir öğretmen, bunun iyi bir fikir olduğu konusunda müdürü ikna eder veya yönetimin kendisi, okul içinde bir eylem planı hazırlamak için gerekli adımları atmaya başlar.

Eğer öğretmenseniz ve bilinçli farkındalığın nasıl öğretileceğini öğrenmek ve bunu, öğrencilere ve diğer öğretmenlere sunmak istiyorsanız, çevrim içi bir eğitime ya da bölgenizde bir eğitici eğitimi olup olmadığına bakın (Bu yaklaşımı başkalarıyla paylaşmayı öğrenmeden önce bilinçli farkındalık pratiğinde deneyiminiz olmalı ve alıştırmaların zorluklarını ve faydalarını yaşamış olmalısınız).

Bilinçli Ebeveynlik

Bence ebeveynlik muhtemelen dünyanın en zorlu, stresli, önemli ve doyurucu sorumluluklarından bir tanesi. İyi bir ebeveynin çocuğu sadece gıda, barınak ve giysi bakımından doyurması değil, çocuğun zihnini de geliştirmesi gerekir. Bazı alanlarda değişmek ve gelişmek isteseniz de bir ebeveyn olarak davranışınız genellikle kendi ebeveynlerinizi yansıtır. Ama ebeveynler, genellikle döngüyü belirsiz şekillerde tekrarlayıp işe yaramayan davranışı çocuklarına aktarırlar. Neyse ki bilinçli ebeveynlik bu döngüyü kırmanıza yardımcı olabilir.

Çocuklarınızın yanında olmak

Bilinçli farkındalık ebeveynliğe nasıl yardımcı olabilir? Bilinçli ebeveynler kendilerinin ve çocuklarının eylemlerinin farkındadırlar. Çocuk yetiştirirken bu çok önemlidir. Çocuklar dikkat ister. Çocuklar için dikkat sevgi gibidir. Yeterli dikkat almazlarsa dikkat çekene kadar yaramazlık yaparlar. Azarlanmak bile görmezden gelinmekten iyidir. Dikkat, çocuk için temel bir ihtiyaçtır. Kendinize karşı dikkat göstermiyorsanız başkalarına nasıl gösterebilirsiniz? Bilinçli farkındalık, çocuğu, uyumlu ve huzurlu bir şekilde büyütmenize yardımcı olmak için dikkat becerilerinizi geliştirmenin yollarını gösterir.

Şimdiki zamanda ebeveynlik yapmanın faydaları:

- **Çocuğunuzun ihtiyaçlarını karşılayabilirsiniz.** Şimdiki zamanda yaşayarak çocuğunuzun ihtiyaçlarını gerektiği gibi karşılayabilirsiniz. Çocuğunuzun yemeye mi uykuya mı yoksa oyuna mı ihtiyacı olduğunu fark edersiniz. Aslında sadece kucaklanmak istiyorsa bunu da fark edersiniz. Her an yeni ve tazedir ve dün işe yarayan şey bugün işe yaramayabilir. Çocuğunuz her gün, bir gün daha büyür – anda yaşamak bunu görmenize yardımcı olur.
- **Kendi ihtiyaçlarınızı karşılayabilirsiniz.** Kendi bedeninizdeki mevcut duyumların farkında olarak ve durumlara reaksiyon verme şeklinizi fark ederek kendinize de daha iyi bakabilirsiniz. Ebeveynlik, çok yorucudur ve aşırı yorgun olduğunuzda çözüm getirmek yerine daha fazla zorluk yaratan kararlar verebilirsiniz. Kendi reaksiyonlarınızın farkında olmak bunun ne zaman olduğunu hissetmenize ve uygun eylemde bulunmanıza yardımcı olur.
- **Şükür hissi geliştirirsiniz.** Şimdiki zamanda yaşamak elinizde olmayanlar için nankörlük yapmak yerine elinizdekiler için minnet duymanıza yardımcı olur. Ne kadar iş yapmanız gerektiğini veya çocuklarınızın davranışları yüzünden ne kadar düş kırıklığına uğradığınızı fark edebilirsiniz ama plana göre gitmeyen şeyleri düşünmek tüketicidir. Şimdiki zamanda yaşamak iyi giden şeyleri ve elinizde olanları görmenizi sağlar. Sağlıklı çocuklarınız ve güzel bir eviniz olabilir; hava güzel olabilir; ya da size destek olan iyi bir eşiniz veya arkadaşınız vardır.

- **Her şeyi yeni baştan görürsünüz.** Anda ve bilinçli yaşamanın önemli yönlerinden bir diğeri "aceminin zihni"ne ait tutumu benimsiyor olmanızdır (Her şeyi yeni baştan görmek hakkında daha fazla şey öğrenmek için Bölüm 4'e bakın). Bu tutum, her şeyi ilk kez görüyormuş gibi görmenizi içerir. Bebeğiniz varsa onun hep bir aceminin tutumuyla yaşadığını görebilirsiniz. Bebekler etraflarına bir hayret edasıyla bakarlar. Bu tutumla yaşayarak şimdiki zamanda ebeveynliğin sürekli değişen zorluklarını daha kolay karşılayabilirsiniz.
- **Endişelerden kurtulursunuz.** Anda yaşamak ve ebeveynlik yapmak geçmişle ilgili pişmanlıkları ve gelecekle ilgili endişeleri bırakabileceğiniz anlamına gelir. Bunların hiçbiri şimdiki zamanda değildir. Onları düşünmezseniz şu anda bir probleminiz var mı? Bütün endişeler, kaygılar, korkular hep şimdiki zamanda yaşamayı, şimdi ve buradayı bırakmaktan kaynaklanır. Bütün yapmanız gereken her şeyi teker teker yapmaktır. Çocuklarınızın yarın, gelecek hafta, aylar veya yıllar geçtikçe nasıl olacağı konusunda endişeleniyor olabilirsiniz. Yapabileceğiniz tek şey hemen şimdi ve burada elinizden geleni yapmak ve neler olduğu veya olabileceğiyle ilgili düşünceleri bir kenara bırakmaktır.

Bilinçli ebeveynlik için ipuçlarını denemek

Bilinçli ebeveynlik alıştırması yapmak için işte size birkaç ipucu:

- **Çocuğunuz için orada olmak.** Çocuğunuza verebileceğiniz en büyük hediye varlığınızdır. Anda yaşayın ve önünüzdeki her şey öğretmeninizmiş gibi düşünün. Çocuğunuz bunu gözleyip sizi bir seviyede taklit edecektir.
- **Sevgi ve disiplin arasında bir denge bulun.** Çok gevşekseniz çocuklarınız şımarabilir ama çok sertseniz çocuklarınız aşırı soğuk ve kapalı hâle gelebilir. Sınır koyun ama çocuğun iyi davranışını ve tutumunu övün ve sadece hatalarını eleştirmeyin.
- **Sezgilerinize güvenin.** Yapılacak en iyi şeyin ne olduğuna dair sezginiz mantıklı düşünceden daha zekicedir – sezgileriniz, binlerce yıldır insanın içinde işleyen bilinçdışı bilgiye erişebilir. Kararlarınızda akıl ve kalp kombinasyonunu kullanın.
- **Durumlarda denge arayın.** Her zaman sizin istediğiniz olmaz, tabii çocuğunuzun da. Ama belki aradaki bir yer ikinizi de bir ölçüye kadar tatmin eder ve ikinize de doğru gelir.
- **Durumu çocuğunuzun gözünden görmeyi hayal edin.** Her zaman yetişkinler tarafından baskı altına alınmak nasıl bir şey? Çocuğunuz yetişkinlerin aptalca görünen istekleri konusunda ne hissediyordur? Kendi çocuğunuz olsaydınız ebeveynlerinizin size nasıl davranmasını isterdiniz?
- **Kısa bir süreliğine olsa bile her gün meditasyon yapmak için zaman ayırın.** Çocuğunuzu aynı şeyi yapması için zorlamayın ama meditasyonla ilgili sorularını dürüstlükle ve basitçe cevaplandırın. Mümkünse onunla akıl oyunları oynayın.

- **Bilinçli dinleme alıştırması yapın.** Çocuğunuzu, bir müzik parçasını veya doğanın sesini dinliyormuş gibi dinleyin. Nazik bir dikkatle dinleyip gerektiğinde ona yanıt verin. Çocuğunuzu dinlemek bilinçli meditasyon gibi olabilir.
- **Çocuğunuzun davranışını gözlediğiniz gibi kendi davranışınızı da gözleyin.** Yapmayı sevdiğiniz şeyi nasıl yapmak istediğinize bakın. Tıpkı çocuğunuzun yapmayı sevdiği şeyi yapmak istemesi gibi.
- **Kendinize bakın.** Düzgün yemeye, yeterli uyumaya (Bunun zor olabileceğini biliyorum) ve egzersiz yapmaya çalışın. Bunları günlük programınıza uyarlamak için gerçekten yaratıcı olmanız gerekli.
- **Neşeli olun.** Her şeyi fazla ciddiye almanız gerekmiyor. Ebeveynliğinizde bir hata yaptıysanız bu hata yüzünden kendinize çıkışmayın – bu yüzden gülmeye, en azından gülümsemeye çalışın. Ne de olsa insansınız, çocuğunuz da öyle.

Nasreddin Hoca fıkraları

Çocuklar, bütün Orta Doğu'da bilinen Nasreddin Hoca fıkralarına bayılır. Fıkralar Nasreddin'i aptal gibi gösterir ama bütün fıkralar içlerinde birer bilgelik mücevheri taşır. İşte birkaç örnek:

- Nasreddin Hoca bir akşam sokak lambasının altında ellerinin ve dizlerinin üstünde duruyormuş. Komşusu onu görüp ne yaptığını sormuş. Nasreddin Hoca, anahtarlarını kaybettiğini, onları aradığını söylemiş. Komşusu da onunla birlikte bir süre aramış ama anahtarları bulamamış. Sonunda sormuş: "Anahtarlarını nerede düşürdün hoca?" "Şurada" demiş Nasreddin Hoca, ön kapısını işaret ederek. Komşusu, "O zaman neden burada arıyorsun?" diye sormuş. "Çünkü burası daha aydınlık" demiş Nasreddin Hoca.
- Nasreddin bir gün en sevdiği kahve dükkânına gitmiş. "Ay güneşten daha faydalı" demiş. Yaşlı adam, "Neden?" diye sormuş. "Gece ışığa, gündüze göre daha fazla ihtiyacımız var da ondan."
- Bir arkadaşı Nasreddin Hoca'ya sormuş: "Kaç yaşındasın?" "Elli" diye cevap vermiş Hoca. "Ama iki yıl önce de aynı şeyi söyledin!" "Evet, ben her zaman söylediğimin arkasında dururum."
- Nasreddin Hoca bir gün de "Çöldeyken kana susamış korkunç bir kabilenin koşmasını sağladım." diye anlatmış bir arkadaşına. "Nasıl yaptın bunu?" diye sormuş arkadaşı. "Ben koştum, onlar da peşimden koştu."
- Nasreddin, insanların önünde konuşmaya alışık değilmiş. Şaşkınlık içinde ayağa kalkıp endişeli bir şekilde, "S-s-s-evgili d-d-dostlarım, b-b-bu akşam buraya gelirken ne söyleyeceğimi yalnızca Tanrı ve ben biliyordum. Şimdi yalnızca Tanrı biliyor!"
- Nasreddin, oturmuş komşusuyla sohbet ediyormuş. Oğlu elinde bir tavukla çıkagelmiş. "Nereden buldun o tavuğu?" demiş Nasreddin. "Çaldım" demiş oğlu. Hoca komşusuna dönüp gururla, "İşte benim oğlum" demiş. "Hırsızlık yapabilir ama yalan söylemez."

`www.nasruddin.org`'da daha fazla Nasreddin Hoca fıkrası bulabilirsiniz.

Kısım V
Efsane 10'lar Kısmı

web extras

Bilinçli farkındalıkla ilgili harika bir makale okumak için `http://www.dummies.com/book-extras/mindfulness-dummies-2nd-edition-resource-center/` adresini ziyaret edin.

Bu kısımda. . .

- Günlük bilinçli farkındalık alıştırmaları için on ipucu bulacaksınız.
- Size gerçekten faydası olacak on farklı bilinçli farkındalık alıştırmasını keşfedeceksiniz.
- Bilinçli farkındalıkla ilgili doğru olmayan on yaygın fikir bulacaksınız.
- Kitap, CD ve websitesi dâhil olmak üzere on farklı kaynak inceleyeceksiniz.

Bölüm 16

Bilinçli Yaşamak İçin En İyi On İpucu

Bu Bölümde

- Bilinçli farkındalığın özünü bilecek,
- Pratik bilinçli farkındalık alıştırmalarını öğrenecek,
- Bilinçli farkındalığı gündelik hayatınıza uygulamak için ipuçları keşfedeceksiniz.

Bilinçli farkındalığın özü çok basit olup şimdiki zaman farkındalığını geliştirmektir. Zor olan kısım tutarlı bir şekilde alıştırma yapmaktır. Bu bölüm size bilinçli farkındalık ilkelerini gündelik hayatınızla bütünleştirmenin kısa, kolay yollarını gösteriyor. Bunların değerini küçümsemeyin. Çok az zaman alabilir, aşırı basit görünebilir ama bu ipuçlarının çoğunun etkili olduğu kanıtlandı. Kendiniz deneyebilirsiniz. Hepsini en az birkaç hafta denemeden yargılamayın.

Her Gün Biraz Sessiz Zaman Geçirin

Her gün biraz sessiz zaman geçirmek size verebileceğim en önemli ipucu. Her gün bilinçli farkındalık alıştırmalarından biriyle tercihen on dakika ya da daha uzun süre bağlantı kurmanın önemini ne kadar anlatsam az. Her gün bilinçli farkındalık alıştırması yaparak zihninizin gittikçe daha uyanık olma becerisini artırırsınız.

Daha fazla farkındalık istiyorsanız her gün alıştırma yapmalısınız. Tıpkı daha formda bir vücuda sahip olmak istiyorsanız her gün egzersiz yapmanız gerektiği gibi. Yalnız haftada bir kez alıştırma yaparsanız fazla faydasını görmezsiniz. Zihniniz başlangıçtaki durumuna vücudunuzdan bile daha hızlı döner.

Her gün bilinçli farkındalık alıştırması yapmak, hareketsiz bir şekilde oturup nefesinizin duyumlarını hissetmeyi veya yoga yapmayı veya bahçenizde oturup işe başlamadan önce ılık bir içecekle ağaçlara ve kuşlara bakmayı içerebilir.

İşte her gün farkında olmayı hatırlamanızı sağlayacak bazı öneriler:

- Her gün aynı saatte aynı yerde alıştırma yapın. Bu şekilde bilinçli farkındalık disiplini dişlerinizi fırçalamak gibi bir rutin hâline gelir ve düşünmek zorunda kalmazsınız.
- Kendinizi çok fazla zorlamayın. On dakika çok uzun görünüyorsa ne kadarını başarabiliyorsanız onu yapın. Alıştırma yaptığınız süreyi yavaş yavaş artırabilirsiniz.
- Aynanıza, buzdolabına, bilgisayara ya da telefonunuza hatırlatıcı koyun. Hatırlatıcıyı görünce biraz meditasyon yapın.

İnsanlarla Bağ Kurmak

Biriyle ilk tanıştığınız anda, yarım saniye içinde onu yargılarsınız. Çok şişman ya da zayıf olduğunu, saç biçiminden hoşlanmadığınızı düşünebilirsiniz, size hoşlanmadığınız birini hatırlatabilir. Zihniniz hemen kategorize etmeye başlar. Mülakatlarda ilk izlenimler bu yüzden önemlidir. Bir kişi hakkında ilk yargıda bulunduğunuz an bu teorinizi destekleyecek kanıtlar aramaya başlarsınız. Gözlerinize bakmıyorsa veya teşekkürler demiyorsa, bunları onun hakkında kanıt olarak toplarsınız ve görüşünüz daha da sabit hâle gelir. Sonra zihninde bir hayal yaratırsınız. Bu kişiyi tanıdığınızı düşünürsünüz, oysa bildiğiniz tek şey onunla ilgili yargılarınızdır.

Biriyle tanıştığınızda fikirleriniz yerine duyularınızla bağ kurun. Doğal bir şekilde o kişinin gözlerine bakın. Ne söyleyeceğinizi düşünmek yerine karşıdakinin söylediklerini dinleyin. Meraklı olun ve kendi algılarınızı empoze etmek yerine ona sorular sorun. Şeyleri onun gözünden görün. O kişinin durumunda olsanız nasıl olurdu? Ne hissederdiniz ve ne isterdiniz?

Bilinçli farkındalık, merak ve açıklıkla olduğu kadar sıcaklık ve nezaket hissiyle de dikkat etmektir. İlişkiye bu tutumları katın ve neler olacağını görün.

Doğanın Güzelliğinin Tadına Varın

Evrene giden en açık yol bir ormanın yabani hayatından geçer.

John Muir

Siz, kendinizi farkındalığa zorlamadan doğa bir şekilde sizde bilinçli farkındalığı uyandırır. Dalları yürüdüğünüz yola sarkan yaşlı ağaçların arasından geçerken, yeni biçilmiş çimlerin kokusunu alırken veya kuş cıvıltılarını ve ayaklarınızın altında kırılan dalların sesini dinlerken elinizde olmadan o anın farkında olursunuz. Bahçıvanlık da doğayla bağlantı kurup "akış"ı yaşamanın (Bölüm 5'te anlatılıyor) harika bir yoludur; kendinizi

yabani ot yolma ve bitki dikme gibi işlere verip minik filizlerin güzel bitkilere ve çiçeklere dönüşmesini gördüğünüzde çabalarınızın karşılığını almanın tadına varırsınız.

Bahçeniz varsa veya bir parka yakın oturuyorsanız ne kadar şanslı olduğunuzu fark edin. Doğayla yeniden bağ kurmak için zaman ayırın. Doğa mucizevi bir varlıktır ve siz de onun bir parçasısınız. Çocukken doğal çevrenizde oynamaktan, su birikintilerine atlamaktan ve çamurda kaymaktan zevk almışsınızdır. Keskin duyularınızla belki de izin verilse bütün gün keşfedip gözlem yapmaktan büyük mutluluk duyardınız. Yeniden çocuksu bir masumiyetle bağ kurmaya çalışıp doğal bir ortamı ziyaret edin.

Bir huzurevinde yapılan ünlü bir çalışmada, yaşlıların yarısına bakmaları için bir bitki verilir, diğerlerine de bitki verilir ama hemşirelerinin bakacağı söylenir. Bitkileri sulayıp bakma sorumluluğu olan yaşlıların diğerlerinden anlamlı ölçüde daha uzun yaşadıkları bulunmuştur. Çalışma, sorumluluğun yaşlılara bir kontrol hissi verdiğini, bunun da daha uzun bir hayat getirdiği sonucuna varıyordu. Aynı zamanda yapılan bu çalışma, doğaya yalnızca pasif bir şekilde bakmak yerine, çiçek yetiştirmenin ve çiçeklerin elinizden geldiğince büyümelerini sağlamanın düzenli aralarla yapılması gereken sağlıklı ve ömrü uzatan bir aktivite olduğunu da göstermiştir.

Günlük Rutininizi Değiştirin

İnsanlar alışkanlıkları olan yaratıklardır. Bugün yaptığınız şeyleri düşünürseniz muhtemelen daha önce de pek çok kez yaptığınız şeyler olduğunu görürsünüz. Daha fazla farkındalık yaratmanın bir yolu da rutininizi değiştirmektir. Evet, sabah kalkmak, giyinmek, işe gitmek zorundasınız ama bunları her zaman aynı şekilde yapmak zorunda değilsiniz. Boş zamanlarınızı nasıl geçiriyorsunuz? (Boş zamanınız olacak kadar şanslıysanız tabii!) Her zaman aynı hobileri yapıyor, aynı filmleri seyrediyor, aynı tipte kitaplar okuyor, aynı insanlarla buluşuyor, aynı şeyleri mi düşünüyorsunuz? Cevap muhtemelen evettir.

Bilinçli farkındalığınızı artırmak için rutininizi değiştirmeye çalışın. Rutin bir yaşam tarzı içinde olduğunuzda farkındalığınız uyku moduna geçer. Etrafınızda olan iyi şeyleri fark etmezsiniz. Yaratıcı düşünemezsiniz.

Rutininizde yapacağınız küçücük değişikliklerle beyniniz uyanır. Kendinizi yavaşça konfor alanından çıkarırsınız. Ve bu daha uyanık modda farkındalığınız artar.

Mesela ben, bugün meditasyon pratiğimden önce bir fincan çay içtim ki normalde bunu yapmam. Bu küçük bir değişiklik olsa da anda kalmamı sağladı ve gün içinde başka olumlu etkileri oldu!

Otomatik pilot modundan çıkmanıza yardımcı olması için bu seçeneklerden birini deneyin.

- Uzun zamandır görmediğiniz bir arkadaşınızla buluşun.
- İşe arabanın radyosunu açmadan gidin.
- Bir daha kitapçıya veya kütüphaneye gittiğinizde rastgele bir kitap alıp bir bölüm okuyun.
- Günlük sabah rutininizi değiştirin. Mesela duştan önce kahvaltı yapın ya da tersi.
- Bugün rastgele bir nezaket davranışı yapın. İş arkadaşınıza çay yapın. Yerden çöpleri kaldırın. Ya da çiçeklerinize veya evcil hayvanınıza ekstra özen gösterin.

Şimdiki Zamanın Mucizelerini Görün

Dün tarih oldu, yarın bilinmiyor, bugün bir armağan, bu yüzden ona hediye (present) deniyor.

Şu an elinizdeki *tek an* ve ona şimdi sahipsiniz. Geçmişin anıları şimdiki zamanda ortaya çıkar. Geleceğe dair fikirler geçmiş deneyimlerle şekillenir ve hayali yarına yansıtılır. Gerçekte mevcut olan tek şey şimdiki zamandır.

Hâlihazırda zor günlerden geçiyorsanız şimdiki zamanın harika olduğunu düşünmezsiniz. Bu sorun değil. Gelecek için çok fazla endişelenmek zorunda olmadığınızı, sadece şimdi ve burada'da karşı karşıya olduğunuz şeylerle başa çıkmanız gerektiğini hatırlayabilirsiniz. Bu bağlamda anda olmak işe yarar – gelecek için endişelenmek zorunda değilsiniz.

Şimdiki zamanı gerçekten takdir etmek için duyularınızı hissedin. Görme duyunuzla bağlantı kurun. Karşınızdaki farklı renklere dikkat edin. Bu renk deneyiminin kısmen hızla beyindeki elektrik iletilerine dönüşen biyokimyasal reaksiyonlardan kaynaklandığını, bunun da renk denen inanılmaz deneyime neden olduğu gerçeği üzerinde düşünün biraz. Renkleri ilk kez görmek nasıl bir deneyim olurdu? Daha önce hiç renk görmemiş birine bu deneyimi nasıl tarif ederdiniz? Nesnelere veya insanlara onları adlandırmaya çalışmadan bakın. Sadece ışığın kendisinin çıplak farkındalığıyla bağ kurun. Gözleriniz olup da bunları görebildiğiniz için şükredin. Bir çocuğun çaba harcamayan bakışlarıyla bakın.

Şimdiki zamanla gerçekten bağlantı kurmanın bir başka yolu nefesinize odaklanmaktır. İşinize yararsa nefes alıp verirken şunları düşünün:

- Nefes al: "Şimdiki zamandayım."
- Nefes ver: "Bu harika bir an."

Tatsız Duyguları Dinleyin

Kendinizi mutsuz, üzgün veya kızgın hissediyorsanız şimdiki zaman mucizesini nasıl göreceksiniz? Böyle durumlarda yaşadığınız şeyin üstüne farklı bir duygu empoze etmeye çalışmayın. Anda kalın ve olabildiğince bu duygunuza açılın. Bütün duyguların bir başı ve sonu olduğunu hatırlayın. Duyguyu geçici bir ziyaretçi olarak görmeye çalışın. Ayrıca kendinizi duygunuzdan ayrı olarak görmeye çalışın. Duygu yükselir ve alçalır ama siz bir istikrar hissini ve daha büyük bir dengeyi sürdürebilirsiniz.

Birinin ön kapınızda belirip zile bastığını hayal edin. Sesi duymazdan gelmeye karar veriyorsunuz. Zil tekrar tekrar çalıyor. Düş kırıklığına uğruyor ve zili duymamak için kendinizi her türlü şeyle meşgul etmeye çalışıyorsunuz ama olmuyor. Sadece kapıyı açıp gelen kişiyle görüşerek bütün bu kaçınma stratejilerinizden kurtulabilirsiniz. Kendi korkularınızla yüzleşirsiniz. Tatsız duygulardan kaçmak (ki bu da anlaşılabilir bir tepkidir) yerine onlara bakın.

Duyguyu gitmeye zorlamak yerine ona doğru hareket etmek genellikle duyguyu dağıtan bir etki yaratır. Duygu gelir, bir bardak çay içer ve gider. Duygu sadece bilinçli farkındalık ister. Ona sadece bunu sunun – kaçarak çok zaman kaybettiğiniz duyguların mümkün olduğunca nazik, meraklı, açık, yargılayıcı olmayan bir şekilde farkında olun. Duygulardan kurtulmadan onlardan bir şey öğrenmenin uzun vadede olumsuz duygular üzerinde nasıl bir etkisi olduğunu keşfedin.

12 ve 13. bölümler, bilinçli farkındalığın nahoş duygularla başa çıkmanıza nasıl yardımcı olabileceğini anlatıyor.

Düşüncelerin Gerçekler Olmadığını Hatırlayın

"Ben uçan, pembe bir şempanzeyim." diye düşünseniz buna inanmazsınız tabii ki. Bu, delice bir düşünce. Peki o zaman neden "Ben işe yaramazım." veya "Hiçbir zaman bundan daha iyi olmayacağım." veya "Böyle devam edemem." gibi düşüncelere inanıyorsunuz. Bunlar da aklınıza birden geliveren düşüncelerdir. Düşündüğünüz her şeye inanmayın. Zihniniz genellikle doğru olmayan varsayımlarda ve çıkarımlarda bulunur. "Şu anda kendimi mutsuz hissediyorum." doğru olabilir ama "Her zaman depresif olacağım." doğru değildir. "Ev işlerini yapmaması sinirimi bozuyor." doğru olabilir ama "Bana hiç yardımcı olmuyor." büyük olasılıkla doğru değildir.

Meditasyonda zihninizin doğasını nasıl gözleyeceğinizi keşfederken deneyimlerinize dayanarak, istediğiniz kadar meditasyon yapın aklınıza her zaman düşünceler geldiğini fark edersiniz. Yıllarca meditasyon yapmış insanlar bile bir sürü şey düşünür. Düşünceler durmaz. Sizin sadece düşüncelerinizle olan ilişkinizi değiştirmeniz gerekir.

Düşünceleri gerçekler olarak değil de sadece düşünce olarak görmek büyük bir fark yaratır. Eğer "Ben bir zavallıyım." düşüncesi aklınıza gelirse ve siz aklınıza gelen her şeye inanırsanız, kendinizi keyifsiz ve huzursuz hissedersiniz. Ama aynı düşünce gelir ve siz bunun farkında olursanız bunu gerçek olarak değil de sadece bir düşünce olarak görürsünüz. O zaman düşüncenin yıkıcılığı büyük oranda azalır. Duyguyu göndermekte ve etkilenmemiş bir şekilde yaptığınız işe geri dönmede özgür olursunuz. Bu özgürlüktür. Özgürlük veya iç huzuru düşüncelerinizi *durdurmak* değil, düşünceleri oldukları gibi görmek, onlara fazla dikkat etmemek ve gerçekmiş gibi inanmamaktır. Gerçeklik şimdi ve burada'da korunur, fikirlerin ve kavramların ötesinde. Siz zihniniz değilsiniz. Siz gözlemcisiniz, sessiz tanıksınız. Her zaman tam, eksiksiz ve özgürsünüz.

Düzenli bir şekilde meditasyon yaparsanız düşüncenizden doğal olarak bir adım geri çekilmeye başlarsınız. Normalde bir şey düşünürseniz ona göre hareket edersiniz, özellikle de düşüncenizin tamamen bilincinde değilseniz. Meditasyonda düşünceyi ona göre hareket etmeden gözlersiniz. Düşüncelerinizi bir örüntü, aklınızdan geçen bir enerji olarak görürsünüz.

Her Gün Şükredin

Minnettarlık en iyi tutumdur! Minnettarlık sahip olduğunuz şeyi istemeyi ve sahip olmadığınız şeyi istememeyi keşfettiğiniz zamandır. İnsanlar genelde sahip olmadıklarını ister ve sahip olduklarını istemezler. Bu da tatminsizlik hissine yol açar. Hemen şu anda şükür alıştırması yapabilirsiniz. Elinizdeki bu kitabı düşünün –dünyadaki milyonlarca insanın bir kitabı bile yok. Okuyabildiğinizi düşünün– bu da milyonlarda olmayan bir beceri.

Şükür bilinçli farkındalığın bir yönüdür. Bilinçli farkındalık sadece dikkati yoğunlaştırmak anlamına gelmez, dikkatin sıcak ve nazik bir tutumla yüklü olduğunu ifade eder. Yemek pişirirken yiyeceğiniz olduğu için ne kadar şanslı olduğunuzun farkında olmak bilinçli olmaktır.

Mutsuz olduğumda ki bu bazen benim iyi gitmeyen şeylere odaklandığımın işaretidir, şükür alıştırması yaparım. Bir an düşünüp şükrettiğim beş şey bulmaya çalışmak her şeyi uygun perspektife yerleştirmeme yardımcı olur.

Şükür duygusunu beslemenin bazı yolları şunlardır:

- **Şükrederek uyuyun.** Uyumadan önce bir iki dakika ayırarak şükrettiğiniz beş şeyi düşünün. Bunlar çok basit şeyler olabilir ve hepsi için aşırı minnettar olmanız gerekmez. Sadece hepsini teker teker sayın ve uykunuza nasıl bir etkisi olduğuna bakın.

- **Teşekkür ederim deyin.** Bu, çok basit ama çok etkili bir harekettir. Teşekkür ederim demek minnettarlık ve nezaket hareketidir. Diğer kişiye cömertliğini kabul ettiğinizi açıkça göstermiş olursunuz.
- **Teşekkür etmek için bir şey yapın.** Teşekkür kartı veya küçük bir hediye gönderin, kahve yapın ya da işinde yardım edin. Eski bir deyişte söylendiği gibi, hareketler sözlerden daha yüksek sesle konuşur.
- **Normalde olmadığınız şeyler için minnettar olmaya çalışın.** Mesela işler zorlaştığında zorluğun getirdiği meydan okuma için şükredebilirsiniz. Musluğunuzdan su aktığı ya da duyabildiğiniz için şükredin. Ya da hayatta olduğunuz için şükredin. Belki de bu en büyük mucizedir.

Şükür üzerine bilinmeyen bir şairin harika bir şiirinden bir alıntı yapmak istiyorum:

İstediğin her şey olmadığı için şükret. Eğer istediğin her şey olsaydı bekleyecek ne kalırdı?

Bir şeyi bilmediğin zaman şükret çünkü bu, sana öğrenme fırsatı verir.

Zor zamanlar için şükret. Böyle zamanlarda büyürsün.

Sınırlılıkların için şükret çünkü bunlar sana gelişmen için fırsat verir.

Hataların için şükret. Sana çok değerli dersler verir.

Yorgun olduğunda şükret çünkü bu, bir fark yaratabildiğin anlamına gelir.

İyi şeyler için şükretmek kolaydır.

Zengin bir hayat engeller içinde şükredenlere gelir.

Sıkıntıların için şükretmenin bir yolunu bul. O zaman lütuf hâline gelirler.

Teknolojiyi Bilinçli Kullanın

Bitkiler ve hayvanların, ortamlarında daha iyi hayatta kalabilmek ve gelişebilmek için evrimleştiği gibi teknoloji de zaman içinde gelişti. Ve bu gelişimin bir kısmında da bağımlı olmak var. Akıllı telefonların icadıyla teknolojiyi uyandığınız andan yatana kadar kullanıyorsunuz. Gecenin bir yarısı uyanıyorsanız kendinizi farkına bile varmadan Facebook'a bakarken veya web'de gezinirken buluyorsunuz.

Video oyunları da bağımlılık yapan bir diğer teknoloji türüdür. Bazı insanlar oyun oynayarak o kadar zaman harcıyor ki çalışmaları ve ev hayatları etkileniyor, hatta evlilikleri bozuluyor.

Teknolojinin büyük faydalarını yadsımıyorum ama dijital alet kullanımınızı iyi yönetmeniz gerekiyor. İşte bazı ipuçları:

- **Her hafta bir gün ya da yarım gün dijital detoks yapın.** Beyninize bir mola verin.
- **Telefonunuzu yatağınızdan uzağa koymaya çalışın.** Haftada birkaç gece bunu deneyin. Daha iyisi yatak odanızı teknolojisiz bir alan hâline getirin.
- **İnce olun.** Yemek zamanları veya arkadaşlarınızla ve ailenizle dışarıdayken telefonunuzu kapatın. Arkadaşınız bunu yapsa bile siz kendinize meydan okuyup masadayken telefonunuzu kontrol etme arzusuna direnin.
- **Telefonunuz olmadan yürüyüşe çıkın.** Buna alışık değilseniz başta size tuhaf gelecektir ama sonra, son derece ferahlatıcı bulacaksınız. Ben, bunu düzenli olarak yapıyorum.
- **Gün içinde telefonunuzu kaç kez kontrol ettiğinizi not edin.** Bu kendi başına bilinçli farkındalık deneyimidir. Ortalama bir kullanıcı her gün telefonunu 100 kez kontrol ediyor! Telefonunuzu günün büyük bir bölümünde kapalı tutun ve yapacak daha eğlenceli bir şey bulun.
- **Teknolojiyi kullanma isteğinizde sörf yapın.** Buna zorunlu olmadığınız hâlde teknolojiyi kullanma arzusu hissettiğinizde bedeninizde bu hissi fark edin. Sadece hissedip içinde gevşeyerek bu istekte sörf yapabilir misiniz bir bakın. Bunu her yapışınızda bağımlılığınız azalacak ve sonunda isteğiniz tamamen kaybolacaktır.

Nefes Alın ve Gülümseyin

Gülümserseniz hayatın hâlâ buna değer olduğunu görürsünüz.

Charles Chaplin

Yüzünüzdeki kaslar mutluluk duygunuzla bağlantılıdır. Mutluyken gülümsersiniz – bunu biliyorsunuz tabii ki. Ama gülümsemenin kendinizi daha iyi hissetmenizi sağladığını biliyor muydunuz? Kendinizi nasıl hissediyor olursanız olun bunu hemen şimdi deneyin. Bu cümleleri okurken yüzünüzde belli belirsiz, yumuşak bir gülümseme olsun. Birkaç dakika devam edin ve gülümsemenin etkisini fark etin. Bunu, kendi nefesinizi hissetmeyle birleştirin.

Nefesinizi fark etme ve hafifçe gülümseme tekniğini her gün on dakika sistemli bir şekilde ya da günlük aktivitelerinizi gerçekleştirirken uygulayabilirsiniz. Gülümsemeyi ağzınızla yaptığınız yoga gibi düşünün! Bu şekilde ister bulaşık yıkamak olsun, ister bir rapor yazmak ya da bir kuyrukta beklemek olsun yaptığınız her şeyin farkında olabilirsiniz. Her an şimdi ve burada'ya, şimdiki zamana gelmek için bir fırsattır. Ekstra bir şeye ihtiyacınız olmaz – nefesiniz ve gülümsemeniz her yere kolayca taşınabilir!

Şu anda gülümsemek istemeyebilirsiniz çünkü gülümsemenin içten olmadığını düşünürsünüz. Mutluyken gülümseyeceksiniz, şimdi değil. Sadece denemenizi söyleyebilirim. Evet, başlangıçta doğal olmadığını hissedeceksiniz ama bu, sonra geçecek. Size garip gelse bile sadece bir deneyin ve bir süre sonra neler olduğuna bakın. Birinin bir zamanlar bana söylediği gibi: "Gerçeğini başarana kadar numara yapın!"

Bilinçli farkındalık kendinizi daha iyi hissetmeye zorlamak değildir. Bilinçli farkındalık, duygu ve düşüncelerinize merak hissi katmak, deneyiminiz her neyse onlardan bir şeyler öğrenmektir. Düşüncelerin veya duyguların farkında olmak duygu ve düşüncelerinizi *değiştirmeye* çalışmaktan çok daha önemlidir.

Bölüm 17

Bilinçli Farkındalığın Size Yardımcı Olmasının On Yolu

Bu Bölümde

- Acı ve stresle başa çıkacak,
- İlişkilerinizi geliştirecek – kendinizle dâhil,
- Daha mutlu ve daha yaratıcı olacaksınız.

Bilinçli farkındalık sizin de yaşayacağınızı umduğum bir sürü zevk sunar. Düzenli aralarla farkında olmaya başlar başlamaz bilinçli farkındalığın bağımlılık yarattığını göreceksiniz! Bu bölümde, bilinçli farkındalığın çoğu bilimsel araştırmalarca desteklenen faydalarına dair bazı örnekler vereceğim.

Beyni Eğitmek

Kısa bir süre öncesine kadar bilim insanları yetişkin beyninin bağlantılarının ve yapısının sabit olduğunu düşünüyordu çünkü beynin bağlantılarını değiştirmek fazla karmaşık olurdu.

Artık gerçeği biliyoruz: Beyniniz değişiyor! Bilim insanları, keman çalanların beyinlerine baktı ve parmak becerisiyle ilgili bölümün keman çalanlarda keman çalmayanlara göre çok daha büyük olduğunu buldu. Londra'nın bütün karmaşık yol ağını ve 10.000 farklı caddeyi ("bilgi") bilmesi gereken Londra taksi şoförlerini de incelediler. Bilim insanları, taksicilerle normal insanların beyinlerini karşılaştırdığında lokasyonla ilgili kısmın daha büyük olduğunu buldular. Şoförlerin çalışma süresi uzadıkça değişiklik daha da artıyordu.

Bu kanıtlar beynin eğitim ve günlük basit deneyimlerle değiştiğini kanıtlıyor. Tekrarlı deneyimler, beyni her şeyden daha fazla değiştiriyor. Beynin deneyimin karşılığında değiştiği keşfine *nöroplastisite (beynin esnekliği)* deniyor ve bu, herkese muazzam bir umut veriyor. Her yaşta, eğitimle beyninizi *değiştirebilirsiniz!*

En iyi nörobilimcilerden biri olan Profesör Richard Davidson, Dalai Lama'nın yardımıyla minimum 10.000 saat olmak üzere (tabii ki bir seferde değil) uzun süreli meditasyon yapmış olan keşişlerin beynini taradı. Keşişlerin yaptığı meditasyon, Bölüm 6'da anlatılan metta meditasyona benzeyen şefkat meditasyonuydu. Keşişlerin beyni bu meditasyon pratiği boyunca tamamen değişmişti. Beynin pozitif olmayla ilişkili olan sol ön kısmı (merakınız varsa diye söylüyorum sol prefrontal korteks) aktive olmuştu – hatta standartların da ötesindeydi! Hiçbir bilim adamı, daha önce bir insanda bu kadar pozitif etki görmemişti. Bilim adamları keşişlerin bütün beyninin daha pozitif olacak şekilde yeniden yapılandığını buldu. Bu, bilinçli farkındalığın ve şefkatin sabit olmadığını ama eğitilebileceğiniz beceriler olduğunu kanıtlıyor.

Pekâlâ, zamanlarının çoğunu meditasyonla geçirdikleri için keşişlerin beyni daha pozitif olabilir. Ama ya siz ve ben? O kadar uzun süre meditasyon yapacak zamanımız yok. Kısa süreli farkındalık meditasyonları da işe yarıyor mu? Beyin diyelim ki iki hafta boyunca günde 30 dakikalık meditasyonla değişiyor mu?

Bunun cevabı da inanılmaz bir şekilde evet. Bilim insanları kısa süreli bilinçli farkındalık meditasyonlarına da baktılar. İnsanlar, rastgele iki gruba yerleştirildi. Bir gruba, hayatlarındaki zorlukları daha pozitif bir şekilde görmeleri için bilişsel davranışçı terapi eğitimi verildi. Diğer gruba metta (bilinçli şefkat) meditasyon eğitimi verildi. Metta grubundaki kişilerden bazılarının pozitifliği gösteren beyin bölgesinde, diğer gruptakilere kıyasla daha fazla aktivasyon vardı ve kendilerine karşı daha büyük bir sevgi duyduklarını bildirdiler. On beş günlük alıştırmayla gerçekten de işe yarar değişiklikler meydana geliyor.

Yani bilinçli farkındalık meditasyonu beyni değiştiriyor ve ne kadar alıştırma yaparsanız beyninizde o kadar pozitif değişiklik meydana geliyor. İşte meditasyona başlamak için bir neden daha! Aşağıdaki linki kullanarak MP3 ses kayıtlarını indirebilirsiniz. `http://www.dummies.com/book-extras/mindfulness-dummies-2nd-edition-resource-center/`

İlişkileri İyileştirmek

Bazı çalışmalar, bilinçli farkındalık meditasyonu yapmaya başladıklarında insanların ilişkilerinin düzeldiğini gösteriyor. Bunun birkaç nedeni var:

Bilinçli farkındalık stresi azaltıyor. Çirkin bir sözle tetiklendiğinizi hissettiğinizde veya evde ya da işte aşırı derecede zorlandığınızda bedeniniz ve zihniniz stres tepkisi verir. Daha az anlayışlı, daha tepkisel ve yargılayıcı olursunuz. Bu da tabii ki kişisel ilişkileriniz üzerinde bozucu etki yapabilir. Eşiniz neyiniz olduğunu sorduğunda ona kolayca çıkışabilirsiniz ya da eve gelip yemek bulamadığınızda duygusal olarak tepki verebilirsiniz. Bilinçli farkındalık, gündelik hayatınızda daha rahat olmanızı sağlar, işe yaramaz tepkiler verme olasılığınızı azaltır.

Bilinçli farkındalık an be an deneyiminizi kabul etme kapasitenizi geliştirir. Bu kabul duruşu başkalarıyla iyi ilişkiler kurmaya dönüşür. Bir başkasının hatasını (Kimse mükemmel değildir!) nasıl daha kabul edici olacağınızı öğrenince büyük olasılıkla daha fazla anlayış geliştirirsiniz ve insanların olumlu özelliklerini fark etme olasılığınız artar.

Yargılayıcı olmak dünyanın en iyi ilişki bileşeni değildir. Ama araştırmalar gösteriyor ki meditasyon yapanlar daha az yargılayıcı oluyorlar. Ayrıca meditasyon yapmadıkları zaman bile daha fazla ana odaklılar. Bu, meditasyona başladıktan sonra ilişkilerinizin neden düzeldiğini açıklayabilir. Bilinçli farkındalıkla enerjinizi insanları yargılamak için kullanmak yerine insanların söyledikleri şeylerle bağ kurarsınız.

Bilinçli farkındalık hem kendiniz hem de diğerleri için daha fazla empati ve şefkat duymanızı sağlar. Daha ilgili bir tutum takındığınızda doğal olarak daha fazla dikkat gösterir ve durumları başka insanların bakış açısından görebilirsiniz. Nihayetinde sevgi hissi her türlü anlamlı ilişkinin merkezinde yer alır. Meditasyon sırasında sevgi büyürken ilişkilerin kalitesi de doğal olarak derinleşir.

Yaratıcılığı Artırmak

Yaratıcılığınız tamamen zihinsel durumunuza bağlıdır. Zihniniz aşırı çalışıyorsa ve fikirler ve görüşlerle doluysa heyecan verici ve zekice fikirler ortaya koymayı bekleyemezsiniz. Yaratıcılık, yeni bir yol bulmak için eski yolları bırakmayı gerektirir. Bilinçli farkındalık meditasyonu, düşüncelerinizin yargılamadan, farkında olmakla ilgilidir; yargılayıcı olmama yeni ve eşsiz düşünce tarzlarının ortaya çıkmasına izin verir. Çoğu yaratıcılık alıştırmasında fikirleri yargılamayı bırakıp akmalarına izin vermek vurgulanır. Bölüm 6'da tarif edilen seçimsiz farkındalık denen bilinçli farkındalık alıştırmasında tam olarak aynı şeyi yaparsınız.

2012'de Consciousness and Cognition dergisinde yayımlanan bir araştırma, kendilerini farkındalığı yüksek olarak tanımlayan kişilerin, içgörü problemlerini daha iyi çözdüğünü gösteren ilk araştırmaydı. İçgörü problemleri, çözüme ulaşmak için algıda bir değişiklik yapmayı, yeni şeyler düşünmeyi gerektiren problemlerdir.

Bilinçli farkındalık, uzun vadede kişiyi daha sakin bir zihinsel duruma taşır. Bilinçli zihin yatıştığında, bilinçdışı zihnin engin yaratıcı kapasitesine ve bilgisine ulaşırsınız. Bu yaratıcılığa, normalde yalnızca uyurken ulaşırsınız, bu yüzden bunu yapmak neredeyse tamamen kontrolünüz dışındadır. Bilinçli farkındalıkla ortaya çıkan yaratıcı fikirler daha pratiktir. İyi fikirlerimin çoğu bilinçli meditasyon yaparken ortaya çıkmıştır. Zihnime sadece olmak için fırsat ve alan tanıdığımda yaratıcılığımı dürtmüş oluyor ve böylece birbiri ardına fikirlere ulaşıyorum.

Depresyonu Azaltmak

Bazı depresyon tiplerinin tekrarlayan olumsuz düşünce örüntülerinin (ruminasyon) ve rahatsız edici düşünce ve duygularla yüzleşmek yerine onlardan kaçınmanın (yaşantısal kaçınma) neden olduğu düşünülüyor. Bölüm 13'te açıklanan bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapinin bir parçası olarak bilinçli farkındalık depresyonla savaşta birkaç şekilde işe yarıyor. Bilinçli farkındalık:

- **Zorlu deneyimler ve duygulardan kaçmak yerine onlarla kalıp yaşama ve yüzleşme kapasitenizi geliştirir.** Zorlu duygulardan kaçmanın, depresyonun tekrarlamasında en önemli faktör olduğu bulundu. Düzenli bilinçli farkındalık alıştırmasıyla deneyime karşı yavaş yavaş kabul, nezaket ve merak hissi geliştirebilir, duygulara yönelik olarak sağlıklı bir yaklaşım benimseyebilirsiniz.
- **Sizi zihnin "olma modu"na doğru değiştirir.** Olma modu (Bölüm 5'te anlatılıyor) depresyona, kimliğinizin esas parçası olmak yerine içinizde yükselip alçalan bir şey olarak tanıklık etmenizi mümkün hâle getirir. İç deneyiminizden geri çekilir ve her şeyi daha geniş bir perspektiften görürsünüz. Perspektifteki bu değişim, depresyonu hiç bitmeyecek bir şey olarak görmenize engel olur. "Depresyondayım" düşüncesini, "Depresyon hissi şu anda burada ama sonsuza kadar sürmeyecek. Bütün duyguların başı ve sonu vardır." düşüncesine çevirir.
- **Zihnin örüntülerini anlamanıza yardımcı olur.** Farkında olmak zihninizin nasıl kolayca farkındalıksız "otomatik pilot"a geçtiğini görmenize yardımcı olur. Bu da olumsuz düşünce döngüsüne ve daha fazla depresyona yol açar. Zihnin bu alışkanlıklarının farkında olmak onları farklı bir perspektiften görmeye ve dolayısıyla güçlerini azaltmaya başlamanın ilk adımıdır.
- **Daha sağlıklı zihinsel alışkanlıklar geliştirir.** Depresyon tekrarlayan düşüncelerle derinleşir. Bilinçli farkındalık, sizi dikkatinizi ana vermeye teşvik ederek bu olumsuz döngüyü kırar. Bu odaklanma, tekrarlayan düşüncelere ayrılan içsel kaynakları azaltır. Bilinçli farkındalık bir alışkanlığa dönüşürken hafif bir üzüntü hissi yaşadığınızda olası tepkiniz, hızla majör depresyona girmek yerine bedeninizdeki duyumlara odaklanmak olur.

Depresyonla bilinçli farkındalıkla mücadele etme hakkında daha fazla şey öğrenmek için Bölüm 13'e bakın.

Kronik Ağrıyı Azaltmak

Kulağa ne kadar inanılmaz gelse de bilinçli farkındalık kronik ağrıyı azaltır. Dr. Jon Kabat-Zinn'in bilinçli farkındalık temelli stres azaltma (MBSR) programına katılım, bazı bilimsel çalışmalarda kronik ağrıdan yakınanlar üzerinde bilinçli farkındalığın faydalarını göstermiştir.

Bir çalışmada kronik ağrı çeken 90 hasta on hafta boyunca bilinçli farkındalık meditasyonu eğitimi almıştır. Uzmanlar ağrıda, olumsuz beden imgesinde, olumsuz ruh hâlinde, kaygı ve depresyonda anlamlı bir azalma gözlemiştir. Hastalar daha önce zorlandıkları yemek hazırlamak ve araba sürmek gibi gündelik aktivitelerle daha fazla ilgilenmektedir. Hastaların ağrı kesici kullanımı azalmış ve benlik saygısı duygusu artmıştır. Bu hastalar normal ağrı yönetimi programına giren bir gruptan daha iyi sonuç almıştır.

En heyecan verici sonuç dört yıl sonraki takip sonuçlarıdır. Kronik ağrı hastalarının çoğu, iyileşmelerinin sürdüğünü ve hatta daha iyi olduklarını bildirmiştir. Bunun nedeni, muhtemelen inanılmaz bir şekilde, katılımcıların %90'ının bilinçli farkındalık meditasyonlarına devam etmeleridir. Dört yıl önce eğitim aldıkları düşünülürse bu, büyük bir başarıdır.

Bütün bu olumlu sonuçlar, kısmen bilinçli farkındalığın sizi zorlu bedensel duyumlara direnmeye çalışmak veya rahatsızlık yokmuş gibi davranmak yerine bu duyumları kabul etmek üzere eğitebilmesine dayanıyor olabilir. Paradoksal bir şekilde kabul etmek ağrıyı azaltıyor gibi görünüyor. Ağrıyı nasıl hissedeceğinizi keşfedersiniz ve kaslarınızı gerip ondan kaçınmak yerine an be an duyguyu yaşarsınız. Ağrı bölgesindeki kasların gevşemesine yardımcı olabilir, böylece ağrıyı azaltabilirsiniz.

Hayata Daha Derin Bir Anlam Vermek

Meditasyon yapmaya başlamadan önce hayatı boş ve anlamsız görüyordum. Arkadaşlarım ve ailem, yaşayacak rahat bir evim, iyi bir kariyerim vardı ama bir şeyler kesinlikle eksikti. Hayat biraz sıkıcıydı, lezzet ve canlılıktan yoksundu. Katıldığım ilk meditasyon dersini hâlâ hatırlarım. Hoca, farkındalığın doğası hakkında sakince konuşuyor, düzenli alıştırmayla nasıl daha fazla farkında olabileceğimizi anlatıyordu. Bu farkındalık ihtiyacı beni etkiledi – her şey çok anlamlıydı. Ama bende, meditasyona başlayacak disiplin eksikti. Düzenli meditasyon rutini eksik olduğunda gerçekten işe yaramadığını fark ettim. Daha fazla pratikle, harika hocalarla ve şansın yardımıyla meditasyonumu derinleştirebildim. Meditasyon pratiğinin kendisi daha anlamlı ve otantik bir hayat için itici güç oldu.

İçinizdeki derin bir huzur ve sükûnet hissine dokunduğunuzda artık kendi kendinize hayatın anlamını sormuyorsunuz. Huzur, nezaket, empati ve neşenin kendi içinizde geliştirilmek üzere var olduğunu anlıyorsunuz. Dünyadaki acı, ıstırap ve kederin kısmen insanoğlunun içindeki bu beslenme kaynağına dokunma beceriksizliğini yansıttığını biliyorsunuz. Ruh hâlinizin bozuk olmasının ve düş kırıklıklarının kısmen her şeyi yanlış perspektiften görmekten kaynaklandığını anlıyorsunuz. O zaman amacınızın içsel kaynaklarınıza mümkün olduğunca sık ve derin bir şekilde ulaşmak

olduğunu, bunu sadece kendiniz için değil, etrafınızdaki herkes için yapmanız gerektiğini biliyorsunuz. İyilik hâli bulaşıcıdır.

Stresi ve Anksiyeteyi Azaltmak

Stres ve anksiyete birbirinden farklıdır. Stres, tehdit edici bir duruma verdiğiniz tepkidir; anksiyete bu stresin olumsuz etkilerinden biridir. Anksiyete daha korku temellidir ve stresin kendisine verilen tepkidir. Bilinçli farkındalık ikisine de yardımcı olabilir.

Bilinçli farkındalık stresi azaltabilir. Bunun önemli bir yolu, belirli bir duruma karşı tutumlarınızın ve bu durumla ilgili altta yatan düşünce ve fikirlerinizin farkına varmaktır. Bunu yaparken stresli duruma verdiğiniz tepkiyi doğal olarak değiştirme olasılığını yaratırsınız. Strese gereği gibi tepki vermek stresi azaltmanın önemli bir yoludur.

Dünyaca ünlü stres araştırmacısı ve psikolog olan Dr. Richard Lazarus, stresi, "kişiyle, kişi tarafından zorlayıcı veya kaynaklarını aşan ve iyilik hâlini tehlikeye sokan bir durum olarak *değerlendirilen* çevresi arasındaki belirli bir ilişki" şeklinde tarif etmektedir. Bu görüş hoşuma gidiyor. Bu tanım, bir olayın sizin için nasıl stres verici olabileceğini ama başkası için olmayabileceğini açıklıyor. Yani yaşanan stres seviyesi, durumu (stres kaynağını) başa çıkabileceğiniz bir şey olarak görüp görmediğinize bağlıdır.

Bilinçli farkındalık, stresi pek çok şekillerde ve farklı seviyelerde azaltır. Mesela, diyelim ki patronunuzda sükûnetini kolayca kaybetme eğilimi var ve elinizden geleni yapsanız bile size sık sık bağırıyor. Bilinçli farkındalık bu konuda nasıl yardımcı olabilir? Aşağıdaki üç yolu okuyun:

İlk olarak bilinçli farkında olmakla stres altında olduğunuzu fark edersiniz. Siz daha işe bile gitmeden çeneniz kasılır, omuzlarınız gerilir. Sonra patronunuz size bağırdığında sahip olduğunuz seçimlerin daha fazla farkına varırsınız. Hiçbir şey söylememenin, hakaretlerle reaksiyon vermenin veya fırtına gibi çıkıp gitmenin etkilerini bilirsiniz. Reaksiyonlarınızın farkında olmanız onları değiştirir. Olumsuz olaylara *reaksiyon vermekten* daha büyük bir bilgelikle *tepki vermeye* geçersiniz. Daha yaratıcı düşünmeye başlarsınız. Kendinizi daha fazla ortaya koyabilirsiniz.

İkinci olarak, düzenli bilinçli farkındalık meditasyonuyla bedeninize ve zihninize mola verirsiniz. Zamanınızı şunu veya bunu yaparak ve başararak geçirmek yerine kendinize sadece olmak için alan verirsiniz. Bu "olma" modu, son derece besleyicidir ve içsel kaynaklarınızı stres duymak yerine rahatlamak için canlandırır.

Üçüncü olarak, her şeyi farklı bir perspektiften görmeye başlarsınız. Sabah arabanız çalışmasa da en azından tamirciyi beklerken bir bardak çay içme fırsatı bulursunuz. Bankada büyük bir kuyruk olsa da pek çok insanın aksine en azından yaşamınızı sürdürmenize yetecek paranız var. Bu fırsatı kuyrukta beklerken meditasyon yapmak için bile kullanabilirsiniz.

Bilinçli farkındalık kaygı konusunda da yardımcı olabilir. Herkes hayatında kaygı yaşar, mesela bir mülakat ya da sınavdan önce. Ama eğer genelleşmiş anksiyete bozukluğunuz varsa bu duygu sizin gündelik varoluşunuzun bir parçası hâline gelir. Kaygı, geçmişte kolayca yaptığınız aktiviteleri bozucu etki yapabilir.

Endişe ve kaygı geleceği düşünmeye dayanır. Daha sonra, gelecek ay, gelecek yıl olacaklar için endişelenirsiniz. Zihniniz gelecekle ilgili olumsuz sonuçları öngörür ve böylece zorlayıcı duygular yaratır. Bilinçli farkındalık sizi an be an şimdi ve burada'da ve yargılamadan yaşamaya teşvik ederek karşılık verir. Kendinizi tehlikeli bir şekilde sürüklenip duran zihninizden kurtarır ve şimdiki zamanın duyusal dünyasında ortaya çıkarsınız.

Bilinçli farkındalık zihninizin içeriğinden ve duygularınızdan geri çekilmenizi sağlar. Zihninizden geçen düşüncelerle nasıl daha az özdeşleşeceğinizi keşfedersiniz. Onların gerçekler değil, sadece düşünceler olduğunu fark edersiniz. Böylece düşünceleriniz güç kaybeder ve kaygınız azalır.

Araştırmalar şaşırtıcı bir şekilde kaygılanmayı bırakmaya *çalışmanın* kaygıyı artırdığını bulmuştur. Bilinçli farkındalık yoluyla düşüncelerinizle *ilişkinizi* değiştirirsiniz, daha merhametli olursunuz ve düşüncelerinizi onları yok etmeye çalışmak yerine kabul edersiniz. Bu bilinçli yaklaşım, kaygı verici düşünceleri tamamen engellemeye çalışmaktan çok daha etkili görünmektedir. Kaygıyla savaşma konusunda bilinçli farkındalığın kullanımıyla ilgili daha fazla şey öğrenmek için Bölüm 13'ü okuyun.

Bağımlılığı Kontrol Etmek

Bağımlılıklarınız var mı? Mesela kahveye ya da sigaraya? Ya da alışverişe, kumara, internete? Yoksa *For Dummies* kitaplarını okumaya mı bağımlısınız? Şaka bir yana alkol veya uyuşturucu gibi maddelere veya kumar gibi aktivitelere bağımlılığın siz ve sevdikleriniz için ciddi olumsuz sonuçları bulunuyor. İyi haber şu ki bilinçli farkındalıkla ilgili çalışmaların ilk bulguları umut verici sonuçlar gösteriyor.

Örneğin, 2011'de *Drug and Alcohol Dependence* dergisinde yayımlanan sigarayı bırakmayla ilgili küçük bir çalışmayı düşünün. Deneye sigara içen 88 kişi katıldı. Grup ikiye bölünüp yarısı, standart bir sigarayı bırakma

programına diğer yarısı, bilinçli farkındalık programına sokuldu. Dört ay sonra bilinçli farkındalık grubunun %31'i, standart tedavi grubunun %6'sı sigarayı bırakmıştı. Bu, bilinçli farkındalığın beş katı (%500) daha etkili olduğunu gösteriyor!

Bilinçli farkındalığın bu kadar işe yaramasının nedeni isteğinizin kökenini bulmayı öğrenmenizdir. Mesela bir çalışmada araştırmacılar şiddetli isteği yönetmek için dört adımlı bir süreç teklif ediyorlar:

- R – (Recognise) Şiddetli bir istek duyduğunuzu fark edin ve nazik bir şekilde bu deneyimle kalın.
- A – (Acceptance) An'ı olduğu gibi kabul edin – bu histen kaçmaya ya da dikkatinizi başka bir şeye çevirmeye çalışmanıza gerek yok.
- I – (Investigate) Deneyiminizi inceleyin. Kendi kendinize şunu sorun: "Şu anda bedenimde neler oluyor?"
- N – (Note) Deneyiminize dikkat edin – belki baskı, gerginlik, acı, gerilim veya sıcaklık hissediyorsunuz. Bunların sadece bedensel duyumlar olduğunu ve geçeceğini fark edin. Geçene kadar bu deneyim dalgasıyla sörf yapın.

Bağımlılıkta bilinçli farkındalığın kullanımıyla ilgili daha fazlası için Bölüm 13'e bakın.

Yeme Alışkanlıklarınızı Düzenlemek

Ne yediğinizin farkında mısınız? Her lokmanın tadına varıp yutmadan önce güzelce çiğniyor musunuz? Dikkatinizi yediğiniz şeye veriyor musunuz yoksa televizyon, gazete ya da kitaplarla dikkatinizi dağıtıyor musunuz? Yiyeceği tatsız duygularla başa çıkmak için mi kullanıyorsunuz?

İçinizde boşluk olduğunu düşünüyorsanız o boşluğu doldurmak için yiyor olabilirsiniz. Ya da ne zaman endişe duysanız bir çikolata yiyor olabilirsiniz. Belki de stres, sizi buzdolabının kapısına götürüyor veya kendinizi daha fazla kontrolde hissedebilmek için yediklerinizi sınırlamanıza neden oluyor. Bilinçli farkındalık zor ve rahatsız edici duygularınızı düzenlemek ve onlarla başa çıkmak için yemekten veya yemek yemekten kaçınmaktan daha farklı bir yol sunuyor.

Bilinçli yeme, yemeği hazırlayıp yeme sürecinin daha fazla farkına varma ve mevcut yeme alışkanlıklarınızı daha az yargılayıp kabul etmenizle ilgilidir. Bilinçli yeme aynı zamanda bedeninizin size gönderdiği mesajların farkında olmanızı ve bu farkındalığı ne kadar fazla ya da az yiyeceğinize karar vermek için kullanmayı da içerir. Bu artmış farkındalık yoluyla ne yiyeceğinizi ve ne yemeyeceğinizi seçebilirsiniz. Yemeğin tadına varabilir ve yeme sürecinin keyfini çıkarabilirsiniz. Farkındalık sayesinde fiziksel açlığınızla daha fazla temas hâlinde olursunuz ve yeterince yediğinizi fark edebilirsiniz. Yani bilinçli yeme sağlıklı kilonuzu korumanıza bile yardımcı olabilir!

Mutluluğunuzu Artırmak

Herkes mutlu olmak ister. Bütün hareketleriniz mutlu olma arzunuzla açıklanabilir. Soru şu ki mutluluğu artırmanın en iyi yolu nedir? Sadece pozitif düşünmeye çalışmak işe yaramaz – iyilik hâlinizi daha otantik bir şekilde artıran bir şeyle düzenli olarak ilgilenmeniz gerekir.

Pozitif psikologlar, yani mutluluğu inceleyen bilim insanları, cevabın bilinçli farkındalık olduğunu düşünüyor. Bilinçli farkındalık beyni daha olumlu olmak üzere eğitiyor ve dirençliliği artırıyor. Dirençlilik stresle ve felaketle sağlıklı bir şekilde başa çıkma kapasitesidir. Zorlukların ardından eski mutlu benliğinize daha çabuk geri dönmenizi sağlıyor. Gelecekte zorluklarla başa çıkma kapasitenizi de güçlendiriyor. Düzenli bilinçli farkındalık alıştırmaları beyninizin yapısını değiştiriyor, zor zamanlarda dirençliliğinizi artırmanıza yardımcı oluyor.

Düzenli aralarla bilinçli farkındalık alıştırmaları yaparak mutluluğun içinizde gerçekleştiğini de keşfetmeye başlarsınız. Dünyanın bütün parasına ve gücüne sahip olabilirsiniz ama düşünceleriniz olumsuzsa ve düşüncelerinizin doğru olduğuna inanıyorsanız mutlu olamazsınız. Tam tersine çok az şeyiniz olabilir ama eğer zihniniz doğal olarak açıksa ve olumluysa, her gün bilinçli farkındalık alıştırması yaparak daha derin bir iyilik hissi yaşayabilirsiniz.

İşte mutlu olmanıza yardımcı olacak basit bir farkındalık alıştırması. Her gün bir yabancıya bakıp şöyle düşünün: "İyi ol, mutlu ol." Bu, sizin farklı birini görmenizi sağlar ve zihninizde olumlu bir dilek yaratır. Muhtemelen gülümsemenizi de sağlar!

Bölüm 18

On Bilinçli Farkındalık Miti

Bu Bölümde

- ▶ Bilinçli farkındalıkla ilgili sık görülen kavram hatalarını bilecek,
- ▶ İşe yaramaz fikirlerin üstesinden gelmenin pratik yollarını görecek,
- ▶ Bilinçli farkındalığın temel özelliklerini keşfedeceksiniz.

Bir arkadaşıma bilinçli farkındalığı öğrettiğimi söylediğimde şöyle dedi: "Bana uygun olduğunu sanmıyorum. Zihnim zaten yeterince dolu, dostum!" Bilinçli farkındalık zihni doldurmayla ilgili bir şey değil elbette. Bilinçli farkındalık sadece meditasyon da değil. Bilinçli farkındalıkla ilgili doğru fikirlere sahip olmak istiyorsanız bu bölümü okuyun ve biraz "zihin boşaltma" yapın. Bu fırsatı kadim ve modern bilim ve sanat olan bilinçli farkındalıkla ilgili yanlış fikirleri söküp atmak için kullanın.

Bilinçli Farkındalık Sadece Zihinle İlgilidir

Şu espriyi duymuşsunuzdur: "Zihin nedir? Önemli değil. Madde nedir? Boş ver!" (What is mind? Doesn't matter. What is matter? Never mind!")

İnsan olarak düşünme kapasiteniz var. Hatta elinizde olmadan düşünürsünüz. Hoşunuza gitse de gitmese de düşünme gerçekleşir. Düşünmek nefes almak gibi, hatta belki ondan daha sık olur. Bazı uzmanlar insanların günde 60.000 şey düşündüğünü ileri sürüyor! Bilinçli farkındalık sadece zihinle ilgili değildir; bilinçli farkındalık düşünmeyi durdurmak yerine düşünceden bir adım geriye çekilmeyi içerir.

Bilinçli farkındalık daha uygun bir şekilde içtenlik olarak adlandırılabilir. Sanskritçe veya Pali gibi kadim Doğu dillerinde zihin ve kalp için kullanılan sözcükler aynı, bu yüzden "bilinçli farkındalık" sözcüğü belki biraz yanıltıcıdır. İçtenlik ne anlama gelir? Açık, sıcak bir kalbiniz vara, nazik, yumuşak, ilgili, kabul edici, anlayışlı, sabırlı, neşeli, dürüst, minnettar, kaygısız, sevgi dolu ve mütevazı biri olabilirsiniz. Belki bütün bunların hepsi değilsinizdir ama bu sözcükleri bilinçli farkındalık ruhunu ifade etmek için paylaşıyorum sizinle. Buradaki ana fikir, kalbin bir veya daha fazla

özelliğini bilinçli farkındalığınıza getirmektir. Doğal olarak *hepsini* aynı anda getiremezsiniz ama farkındalığınıza getireceğiniz tutumu anlayabilirsiniz.

Bilinçli farkındalık soğuk, sert bir farkındalık değildir. Bir hırsız, bir şey çalmayı planladığında dikkatli olması gerekir ama bu, bilinçli farkındalık değildir. Bilinçli farkındalığın içinde merakın yanı sıra nezaket vardır.

Farkındalığınız varken eleştirel olduğunuzu, çok mücadele ettiğinizi ve kendinize karşı kaba olduğunuzu hissediyorsanız ya da dikkatinizde bir sıcaklık olmadığını düşünüyorsanız kendinizi bu yüzden hırpalamayın. Düş kırıklığına uğrarsınız. Sadece neyin bilincinde olduğunuzu fark edin. Nezaket doğal bir şekilde, zamanı gelince gelişecektir. Bir şeyleri zorlamanız gerekmiyor – bir şeyleri ne kadar az zorlarsanız o kadar iyi.

Bazı insanlar, bilinçli farkındalığın neye odaklanıyorsanız onu düşünmeniz gerektiği anlamına geldiğini düşünürler. Bu da tam olarak doğru değil. Nefesinizin farkındaysanız nefesinizin bedeninizdeki duyumunu hissediyorsunuz demektir – nefesinizi düşünmeye çalışmıyorsunuz.

Bilinçli Farkındalık Huzursuz İnsanlar İçin Değildir

Yoğun, aktif ve huzursuz bir insan mısınız? Her zaman hareket hâlinde misiniz? Bilinçli farkındalık sizin için fazla pasif bir şeymiş gibi gelebilir. Ama aslında bilinçli farkındalık huzursuzluğu kökünden söküp yerine neşeyi koymanın harika bir yoludur.

Bilinçli farkındalık alıştırmalarının ve meditasyonlarının çoğu yavaşlamayla ilgilidir. Ama amaç bu değildir. Amaç, kendinize ve etrafınızda olan bitene karşı daha büyük bir farkındalık seviyesi geliştirmek ve sevgi duymaktır. Hareketsiz otururken veya hareket ederken bunu yapmak mümkündür.

Huzursuzluk, kişiliğinizin hiç değişmeyecek bir parçası değildir. Bilinçli farkındalık beyninizi yeniden yapılandırır. Günde birkaç dakikayla başlayarak düzenli, bilinçli farkındalık alıştırması yaparsanız ona bir reaksiyon vermeden huzursuzluk duygusuyla kalmayı öğrenirsiniz. Huzursuzluk duygusunun, ortaya çıktığı gibi sonunda geçeceğini keşfedersiniz. Ama keşfedilecek daha fazla şey var. Hayatınızın huzursuzluk hissiyle *işlediğini* fark edersiniz. Böyle olmak zorunda değil. Zaman ve çabayla huzursuzluk hissinin yerini daha büyük bir iç huzuru ve tatmin hissi alabilir.

Her zamanki gibi bunun kolay ya da çabuk olacağını vaat etmiyorum ama bu yolculuk günde beş dakikalık nefes meditasyonuyla başlayabilir. Bu yüzden eğer huzursuzluk duygusunun üstesinden gelmek istiyorsanız bir deneyin.

Birkaç dakika bile hareketsiz oturmak size zor geliyorsa bilinçli hareketi deneyin. Esnerken, parmak uçlarınıza dokunurken veya parkta koşuya giderken bedensel duyumlarınızın farkında olun.

Bilinçli Farkındalık Olumlu Düşünmektir

Bütün durumları olumlu veya olumsuz diye yorumlayabilirsiniz ama her zaman en kötüsünü beklemek yerine durumlara iyimserlikle yaklaşmak işe yarar. Düzenli bilinçli farkındalık alıştırmasıyla hem olumlu hem olumsuz düşünce örüntülerinizin daha fazla farkına varabilirsiniz. Olumsuz düşünceler ortaya çıktığında bilinçli farkındalık kendi alışkanlık reaksiyonlarınızı tanımanıza yardımcı olur. Durumu pozitif ya da daha gerçekçi bir şekilde farklı görmeyi deneyebilir ve etkisine bakabilirsiniz. Bilinçli farkındalık sizi herhangi bir olumlu düşünme kuralına bağlamaz – sadece deneyime daha fazla merak hissi katarsınız.

Olumsuz düşüncelerle savaşmayı tavsiye etmiyorum. Kendi zihninizle savaşmak bir mücadele yaratır. Sonunda içinizdeki olumsuzluk seviyesini artırabilirsiniz. Bir düşünceyle ne kadar savaşırsanız, düşünce o kadar güçlü hâle gelir.

Nihayetinde bilinçli farkındalık olumlu olumsuz bütün düşüncelerden bir adım geri çekilir. Düşünceler düşüncedir, gerçekler değil. Düşünceleri tam anlamıyla kontrol edemezsiniz – bütün yapabileceğiniz düşüncelerinizi izlemek, bir adım geri çekilmek ve düşüncelerinize reaksiyon vermeyi bırakmaktır. Bunu ne kadar yapabilirseniz kendinizi o kadar kontrolde hissedersiniz. Daha az çaresizlik ve stres yaşarsınız. Bölüm 5'te kendinizi düşüncelerinizden ayırmayla ilgili daha fazla şey bulabilirsiniz.

Bilinçli Farkındalık Yalnızca Budistler İçindir

Budistler bilinçli farkındalığın bütün haklarını almış değiller. Bilinçli farkındalık, evrensel bir insani özellik ve beceridir. Gözler, kulaklar ve midenin insan bedeninin bir parçası olması gibi bilinçli farkındalık da canlı olmanın temel bir özelliğidir. Bilinçli olmak farkında olmaktır ve farkındalık sadece tek bir dine atfedilemez.

Fakat bilinçli farkındalık Buda ve takipçileri tarafından araştırılıp geliştirilmiştir. Bu yüzden eğer isterseniz dinî inançlarınız ne olursa olsun Budist metinlerden bilinçli farkındalıkla ilgili daha fazla şey okuyabilirsiniz. Hinduizm, Taoizm, Advaite, Sufizm gibi diğer dinler ve felsefelerde de bilinçli farkındalıkla ilgili bir şeyler bulabilirsiniz. Bununla birlikte sadece kendiniz farkında yaşayarak çok daha fazla şey öğrenebilir ve kendi deneyiminiz aracılığıyla keşfe devam edebilirsiniz.

Modern bilge Nisargadatta'nın söylediği gibi: "En büyük guru içinizdeki benliktir." Buda bile sık sık şöyle demiştir: "Söylediklerime öylece inanmayın – kendi deneyimlerinizle kendiniz görün."

Bilinçli farkındalık bir din ya da inanç sistemi değildir. Bilinçli farkındalık yaşama dair bir yaklaşımı işaret eder. Massachusetts'teki Bilinçli Farkındalık Merkezinin görevi sadece "uyanmış ve şefkatli bir dünya"dır. Bilinçli farkındalığınız için gerçekten bir amaç bulmak istiyorsanız daha uyanık ve şefkatli olmak iyi bir amaç olabilir.

Eğer dindar biriyseniz ve kendi inancınızın derinliklerine bakarsanız kavramsal düşünmeyi bırakma ve dikkat kalitenizi eğitme kapasitenizi güçlendirecek bir sistem veya yol bulabilirsiniz. Yani bilinçli farkındalığın anlamlı bir disiplin olduğunu görmek için din değiştirmeniz gerekmiyor. Bilinçli olmak, doğuştan gelen farkında olma kapasitesini geliştirmektir. Farkında olmak için herhangi bir dinden olabilirsiniz veya bir dine mensup olmayabilirsiniz.

Bilinçli Farkındalık Yalnızca Zor Zamanlar İçindir

Bilinçli farkındalık depresyonu, kronik ağrıyı, anksiyeteyi, tekrarlayan bağımlılığı, stresi ve yüksek tansiyonu azaltmak amacıyla hatta stres yönetimi ve kanser tedavisi için bile kullanılabilir. Bu alanlardaki ilk sonuçlar cesaret vericidir ve bilinçli farkındalığın uygulanışının da diğer tedavilerle birlikte gelişeceği kesindir.

Fakat bilinçli farkındalık yalnızca zor zamanlar için değildir. Şunu düşünün: Sadece kriz zamanlarında para biriktirmeye başlayamazsınız. İyi zamanlarda da para biriktirmelisiniz, o zaman işler gerçekten zorlaştığında işinize yarayacak paranız olur. Hatta işler iyiyken para biriktirmek daha kolay ve verimlidir. Aynı şekilde bilinçli farkındalık disiplinini işler görece iyi giderken geliştirmekten fayda görebilirsiniz. İşler zorlaştığında bilinçli farkındalık becerilerinizi yaşadığınız zorluklara uygulayabilir ve başa çıkmanıza yardımcı olması için içsel kaynaklarınıza uzanabilirsiniz.

Ben kısmen stresle baş edebilmek için bilinçli farkındalık pratiğine ilk başladığımda bu pratiğin geniş kapsamlı etkisini hiç anlamamıştım. Mesela büyük bir grup karşısında konuşmam gerektiğinde zorlanıyordum; şimdi yüzlerce insana konuşmalar yapabildiğim için şanslıyım. Bu, benim kendi cesaretim sayesinde değil, bilinçli farkındalığın gücü sayesinde oluyor. Siz, bilinçli farkındalık pratiğinizi başlangıçta bir problemi düzeltmek için kullanmış olsanız bile eğer azimli olursanız bilinçli farkındalığı hayatınızın pek çok farklı alanını beslemek için kullanmaya devam edebilirsiniz.

Bilinçli farkındalığı anlayıp uyguladıkça faydalarını fark edersiniz. Bu aşamada bazı insanlar pratik yapmayı bırakır. Hayat iyi gidiyor gibi görünür, meseleleri çözmüşsünüzdür ve bilinçli farkındalık ve meditasyonu unutup durursunuz... ta ki bir sonraki felaket gelip çatana kadar! O zaman tekrar

yardım için uzanırsınız. Bilinçli farkındalık meditasyonuna gelip gitmek doğal sürecin bir parçasıdır ama sonunda günlük disiplininiz olmadığı takdirde hayatınızın biraz rollercoaster'a benzediğini anlamaya başlarsınız. Meditasyon bu yolculuğu biraz daha sakin hâle getirir.

Bilinçli Farkındalık Bir Teknikler Bütünüdür

Teknik belirli bir sonuca ulaşmanın hızlı bir yöntemidir. Öfkelendiğinizde sakinleşmek için ona kadar saymak gibi. Golf topuna vurmak için bir tekniğiniz olabilir, bir konuşmada çatışmayı azaltmak için bir tekniğiniz olabilir. Teknikler bazı sonuçlara ulaşmak için harikadır ama onların da sınırlılıkları vardır. Bir tekniğe çok fazla bağlı kalırsanız bir şeyleri yapmak için yeni yollara giremezsiniz. Bazen belirli bir teknik konusunda savunmacı olabilir ve farklı bir şey denemeyi istemeyebilirsiniz – bu durumda teknikler gelişmeyi bastırabilir.

Bilinçli farkındalık bir teknik değildir çünkü temel olarak amaç yönelimli değildir. Bu, kavranması gerçekten zor bir kavramdır çünkü genellikle bir şeye ulaşmak için bir şeyleri yaparsınız. Sonunda hiçbir şey elde etmeyecekseniz neden bir şey yapma zahmetine giresiniz? Bilinçli farkındalığın faydaları vardır ama eğer belirli bir sonuca ulaşmak için pratik yaparsanız bilinçli farkındalığın gücünü sınırlarsınız. İyi bir bilim insanı belirli bir sonucu zorlamadan deney yapar – bilim insanlarının istediği tek şey sonucu gözlemleyerek durumun gerçeğini bulmaktır. Eğer bir bilim insanı belirli bir sonucu arıyorsa, mesela deney bir ilaç şirketi tarafından destekleniyorsa, sonuçlara dikkat edersiniz çünkü ön yargılı olabilirler. Aynı şekilde bilinçli farkındalıkta da belirli bir sonucu ararsanız ön yargılı olursunuz ve bilinçli farkındalığı içtenlikle yapmaya çalışmazsınız.

Bilinçli farkındalık, *bu deneyim her neyse,* iç ve dış deneyiminizin farkında olmayla ilgilidir.

Paradoksal şekilde bilinçli farkındalık diğer tekniklerin kalitesini vurgular ve güçlendirir. Farkındalık olmadan bir tekniği kullanamazsınız. Ne kadar az farkındaysanız, kullandığınız teknik her neyse işe yarama olasılığı o kadar az olur. Mesela, olumsuz düşünmeyi bırakarak stresi azaltmak için bir teknik kullanıyorsunuz ama düşüncelerinizin tam olarak farkında değilsiniz, başarılı olmayı nasıl umut edersiniz?

Bu kitap, bilinçli farkındalığı teşvik etmek için bir sürü teknik ve ipucu öneriyor ama nihayetinde bilinçli farkındalığın kendisi bir teknik değildir.

Bilinçli farkındalık, yapmayı bırakmayla ilgilidir. Sadece olduğunuz gibi olmayla ilgilidir. Kendiniz hakkında ne düşünüyorsanız o olmaktır. Kendiniz olmak bir teknik değildir. Yapmamayı *yapamazsınız.* Yapmamak arzu edilen sonuçlarıyla bütün teknikleri bırakmak ve sadece *olmak* anlamına gelir.

Bilinçli Farkındalık Bana Göre Değil

Bazı insanlar belki yanlış anlamalardan ve bu uygulamayla ilgili basmakalıp inançlar yüzünden bilinçli farkındalığa fazla hevesli değildir. Bilinçli farkındalığın, tipik meditasyon uygulayıcısı resmiyle bağlantılı olması bile gerekmez: bağdaş kurmuş oturan biri, belki yanan bir tütsü, gelecekteki manevi yükselme için amaçsızca kendine bakma. Bilinçli farkındalık daha farkında, daha uyanık, daha canlı, daha bağlantılı olmak isteyen herkes içindir. Meditasyon daha fazla bilinçli farkındalık geliştirmenin son derece faydalı bir yolu olsa da her yürüyüşe çıkışınızda, iş arkadaşınızla konuşmanızda veya spor yaparken dikkatinizi biraz daha fazla yönlendirebilirsiniz. Televizyonu açmadan önce kanepede dinlenirken birkaç dakika nefesinizi hissedebilirsiniz. Bunlar otomatik pilottan çıkıp hayatınıza uyanmanın bazı basit yollarıdır. Daha fazla farkındalık dozunu kaldıramayacak kimse olduğunu sanmıyorum.

Fazla sabırsız, stresli veya kaygılı olduğunuz için bilinçli farkındalığı yapamayacağınızı düşünüyor olabilirsiniz. Ama bilinçli farkındalık sabırlı, nazik, dikkatli, sakin ve mutlu olma kapasitenizi geliştirir, bu yüzden bilinçli farkındalığı denemek için mükemmel kişi olabilirsiniz! Bilinçli farkındalık yapacak kadar sabırlı olmadığınızı söylemek egzersiz yapacak kadar fit olmadığınızı söylemek gibidir. Hiç egzersiz yapmazsanız hiç fit olamazsınız. Ama başlangıçta ağırdan alın – her gün kısa, beş dakikalık meditasyonlar yapmayı deneyip bunu, yavaş yavaş artırın. Ya da birkaç dakika bilinçli yürüyüş yapmayı deneyin. Bilinçli meditasyon yapmanın yollarını görmek için Bölüm 6'ya gidin.

Bazı insanlar bilinçli farkındalığın dinle ilgili garip bir şey ya da bir kült falan olduğunu düşünür. Bilinçli farkındalık, kendi nefesinizi hissetmek veya etrafınızdaki sesleri dinlemek ya da önünüzdeki yiyeceğin tadına bakmaktır. Bilinçli farkındalık nazik farkındalık için kullanılan başka bir sözcüktür – bu anlamda gizemli bir yanı yok. İstediğiniz yerde bilinçli farkındalık sergileyebilirsiniz – bu oyunda hiçbir kural yok. Bazı insanlar, bilinçli farkındalığı manevi veya dinî nedenlerle uygularlar, tıpkı bazı insanların dinî nedenlerle tütsü yaktıkları gibi – bu, demek değildir ki tütsü sadece dindar insanlar içindir!

Bilinçli Farkındalık Meditasyonu Gevşemektir

Gevşeme egzersizleri genellikle vücudunuzdaki kasları gevşetmek için tasarlanmıştır ve gevşemenin amacı daha az gergin olmaktır. Bu yüzden gevşemenin açık bir amacı vardır ve bunu başarmanın çeşitli yöntemleri mevcut.

Bilinçli farkındalık nihayetinde amaçsızdır. "İyi" ya da "kötü" meditasyon yaptığınızı söyleyemezsiniz çünkü bu, yaşamanız gereken bir deneyim olduğunu varsaymaktır. Meditasyon deneyimin içeriği ne olursa olsun, an be an onu yaşamaktır. Meditasyonun ardındaki niyetiniz ve tutumlarınız önemlidir. Meditasyon, içeriye bakarak bilgeliği anlamak ve büyümekle ilgilidir.

Gevşeme genellikle ama her zaman değil, meditasyonun çok hoş bir yan etkisidir. Bununla birlikte, ilk kez meditasyon yaptığınızda sona gelene kadar daha fazla gerildiğinizi hissedebilirsiniz. Ben meditasyona ilk başladığımda iyi yapmaya çalışıyordum ve dikkatim çok yoğundu. Ben odaklanmaya çalışırken bedenim daha fazla geriliyordu çünkü boş yere düşüncelerimi yok etmeye çabalıyordum. Bu da daha fazla gerginliğe neden oluyordu ama bu da öğrenme sürecinin bir parçası.

Meditasyon bazen derinlere sıkışıp kalmış duyguları serbest bırakır. Bilinçdışı zihin onları hapsetmiştir ve dışarı çıkmak için çabalamaktadır. Siz şeytanlarınızla yüzleşirken bu süreç geçici olarak daha fazla gerilim yaratabilir. Ama duyguyu ne kadar çabuk serbest bırakırsanız o kadar iyi. Duygu bilinçli zihninize yükselirken çözülür, bazen bedeninizin yıllardır gergin olan bir kısmını gevşetir. (Bölüm 10'da bilinçli farkındalığın acı veren duyguları ortaya çıkarmasıyla nasıl baş edeceğiniz konusunda daha fazla şey bulabilirsiniz.)

Bilinçli Farkındalık Terapi veya İlacın Yerine Kullanılabilir

Bilinçli farkındalık kesinlikle ilaç veya terapinin *yerine* kullanılamaz. Klinik bir durumunuz varsa doktorunuzun tavsiyelerini dinlemelisiniz. Fakat tıbbi tavsiyeye *ilave olarak* iyileşme sürecinizi desteklemek için bilinçli farkındalık pratiğinizi geliştirebilirsiniz. Bilinçli farkındalık, stres seviyenizi yönetmenize yardımcı olur, tansiyonunuzu düşürebilir ve vücudunuzun bağışıklık sistemini güçlendirebilir.

Doktorlar, hastalarını bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programına (MBSR) yönlendirebilir. Bu program, hastaları güçlendirerek kendi sağlıkları ve iyi oluş hâlleriyle ilgilenmede daha ön alıcı bir rol oynamalarını sağlar. İçsel kaynakların bu şekilde geliştirilmesi ve strese karşı dirençliliğin artırılmasının çok sağlıklı olduğu bulundu. Bölüm 9, MBSR'yle ilgili ayrıntıları içeriyor.

Bilinçli Farkındalık Karmaşık ve Sıkıcıdır

Bilinçli farkındalığı nasıl gördüğünüz kafanızda bu süreçle ilgili olarak yarattığınız kurallara dayanıyor: Bilinçli farkındalık rahatlatıcı ve aydınlatıcı olmalı; zihnim boş olmalı; rahat hissetmeliyim; duygusal hissetmemeliyim; her gün yapmazsam başarısız olmuşum demektir; zorsa yanlış yapıyorum demektir.

Bilinçli farkındalıkla ilgili olarak kafanızda yarattığınız kuralların farkında olmalısınız. Her türlü "-meli, -malı" ve "zorunda olmak" sözleri kafanızdaki katı kuralların işaretidir. Hayatın nereye isterse oraya akma eğilimi vardır, bu yüzden sık sık içsel kurallarınızın bozulduğunu ve düş kırıklığı ve can sıkıntısının doğduğunu görürsünüz.

Bilinçli farkındalık basittir ama kolay değildir. Basit kısmı bilinçli farkındalığın farkındalıkla ve dikkati yönlendirmeyle ilgili oluşudur. Kolay olmama kısmı, zihninizin, ne kadar çılgın görünürse görünsün, düzenli alıştırma yapma disiplinine ve sürece güvenme becerisine sahip olmasında yatar.

Bilinçli farkındalığın basit bir akış hissi vardır: daha fazla yerine daha az yapma; daha fazla yerine daha az düşünme; hayatı zihnin yarattığı komplikasyonlarla boğuşarak geçirmek yerine hayatın akışıyla birlikte gitme.

Bilinçli farkındalığın basit ama zor oluşuyla ilgili bir örnek vereceğim. Şu anda bu kitabın elinizdeki ağırlığının farkındaysanız bilinçlisiniz demektir. Bulunduğunuz odadan çıkarken ayaklarınızın yere basışını hissediyorsanız bilinçlisiniz demektir. Bu yüzden bilinçli farkındalık kolaydır. Zor kısmı, bu gezegende bulunduğunuz sürece güçlenmiş olan ve doğal olarak çok etkili olan alışık olduğunuz mevcut düşünce örüntülerinin üstesinden gelmektir. Bu kitabı bırakıp odadan çıkarken düşünce, duygu, hikâye, düş kırıklığı ve arzular okyanusunda kaybolmanın ne kadar sürdüğüne bir dikkat edin.

Meditasyonun sıkıcı olduğunu düşünüyorsanız birkaç seçeneğiniz var:

- Meditasyon yaptığınız süreyi kısaltın.
- Can sıkıntısını merak edin.
- Can sıkıntısının gitmesine izin verin ve tekrar tekrar şu ana odaklanın.
- Can sıkıntısını hayatın bir parçası olarak kabul edip meditasyona devam edin – can sıkıntısı kısa sürede geçecektir.

Nihayetinde bilinçli olmakla ne kadar sıkıntı yaşarsanız yaşayın, ara sıra ne kadar kafanız karışırsa karışsın ya da canınız sıkılırsa sıkılsın, hiçbir şeyin dokunamayacağı derin ve güçlü bir yönünüz vardır. Farkındalık, bilimin kavrayışının ötesinde kalan, insan olmanın gizemli bir yönüdür. Farkındalık her zaman orada, varlığınızın kökündedir – her zaman ışıldar, her zaman bilir. Düşünceler içinde kaybolduğunuzda veya en karanlık, en ürkütücü duygu ya da durumların içinde sıkışıp kaldığınızda bile içinizde ve dışınızda neler olduğunun bir dereceye kadar farkındasınızdır.

Bölüm 19

Daha İleri Çalışmalara Giden On Yol

Bu Bölümde

- Bilinçli farkındalık kurslarını izleyecek,
- Saygın bilinçli farkındalık kurumlarını ve kitaplarını keşfedecek,
- Uygun inziva merkezleri bulacak,
- Faydalı web sitelerini keşfedeceksiniz.

Sonuç olarak heyecan verici bilinçli farkındalık yolculuğuna başladınız ve daha fazla şey öğrenmek istiyorsunuz. Eh, şanslısınız. Bilinçli farkındalık sıcak bir gündem maddesi. Bilinçli farkındalık pratiğinizi destekleyecek her türlü farklı kaynak bulabilirsiniz. Bu bölümü inceleyip dikkatinizi çekecek bir şey bulabilir misiniz bir bakın.

Web Siteleri

İnternette bilinçli farkındalıkla ilgili hemen her şeyi bulabilirsiniz. Yalnız o kadar çok site var ki nereden başlayacağınızı bilmek çok zor. Bilinçli keşfinize başlamak için işte size birkaç isim.

ShamasAlidina.com

Bu kitaptaki yaklaşımımı sevdiyseniz web sitemde birkaç dakika dolaşmaktan ve elektronik bültenime abone olmaktan da keyif alabilirsiniz. Bilinçli farkındalık alanındaki diğer uzmanlarla da birlikte çalışıyor, onların uzmanlıklarını elektronik bültenime üye olanlara gönderiyorum. Çevrim içi bilinçli farkındalık kursları düzenliyorum veya beni, siz ya da bölgenizden biri davet ederse istediğiniz bir yerde atölye çalışması ya da inziva düzenliyorum.

Benimle temas kurmak, eğitimler veya bedava kaynaklar hakkında bilgi almak için `www.shamashalidina.com`'u ziyaret edin. Bu kaynaklar arasında aşağıdakiler bulunuyor:

- **Bilinçli farkındalık üzerine 21 günlük çevrim içi kurs**
- **Sekiz haftalık çevrim içi bilinçli farkındalık kursu**
- **Çevrim içi bilinçli farkındalık eğitici eğitimi**
- **Üye olduğunuzda alacağınız e-posta bültenleri ve "haftalık bilgelik" e-postaları**

Facebook ya da Twitter hesabınız varsa sizi düzenli olarak eklediğim alıntılar, ipuçları, teklifler ve bedava kaynaklarla bilgilendirecek ve destekleyecek çevrim içi topluluğuma bakabilirsiniz. Bu kendinize farkında kalmayı hatırlatmak için harika bir yoldur. `www.facebook.cok/shamashalidina` veya `www.twitter.com/shamashalidina`'ya bakabilirsiniz.

Greater Good Science Merkezi (Daha Fazla İyilik Bilim Merkezi)

Daha Fazla İyilik Bilim Merkezinin görevi "iyilik hâlinin psikolojisini, sosyolojisini ve nörobilimini incelemek ve gelişen, dirençli ve şefkatli bir toplumu teşvik etmek"tir. Bu, çok görkemli bir amaç gibi görünüyor ama merkezin web sitesi muhteşem ve web sayfalarını okumak çok keyifli.

Merkezi greatergood.berkeley.edu'da ziyaret edip esas temaları tarayın. Bu temalar arasında şükür, özgecilik, şefkat, empati, affetme, mutluluk ve son ama en önemli olarak da bilinçli farkındalık bulunuyor. Makaleler iyi yazılmış ve iyi araştırılmış.

Mindful.org

Mindful.org gündelik hayatın her yönünde farkında olmayı kutluyor. Bilinçli farkındalığın çeşitli yönleriyle ilgileniyorsanız ideal bir kaynak. Web sitesi bir sürü hikâye, pratik haber, bilgi ve ipucu paylaşıyor.

`www.mindful.org`'u ziyaret edip aşağıdaki bölümleri okuyun:

- Beden ve zihin
- Aşk ve ilişkiler
- Ev ve iş
- Bilinçli pratik
- Bilinçli farkındalığın ardındaki bilim

Kitaplar, Dergiler ve Filmler

Kendinize dair anlayışınızı derinleştirmenize yardımcı olmak üzere farklı yazarları okuyarak bilinçli farkındalığınızı beslemeye devam etmenizi tavsiye ederim. Benim çok hoşuma giden kaynaklardan bazıları aşağıda:

Kitap: Wherever you go, there you are (Nereye giderseniz gidin, oradasınız)

Jon Kabat-Zinn'in yazdığı (Piatkus tarafından yayımlandı) bu basit ve okuması kolay kitap bilinçli farkındalıkla ilgili bir sürü konuyu içeriyor. Kabat-Zinn, Bölüm 9'da ayrıntıları anlatılan bilinçli farkındalık stres azaltma kursunu geliştirdi, bu yüzden bilinçli farkındalıkla ilgili kesin bir şeyler biliyor!

Bu kitaptaki bölümler güzel ve kısa, bu yüzden bilinçli farkındalık meditasyonu yapmadan önce veya sonra alıp okumak için ideal. Kitap yeni başlayanlar için mükemmel ve daha deneyimli uygulayıcılara sunduğu şeyler de var.

Kitap: Peace is every step (Her adımda huzur)

Thich Nhat Hanh (Tik Nqat Hawn diye okunuyor) Vietnamlı Zen Budist keşiş, şair, alim ve barış aktivisti. Nhat Hanh, pek çok kitap yazdı. Ben özellikle bu kitabını çok seviyorum (Rider tarafından yayımlandı).

Her şey birbirine bağlı

Thick Nhat Hanh'a göre bilinçli farkındalığın amacı kısmen her şeyle nasıl birbirine bağlı olduğunuzu ve yalıtım içinde yaşayan yalnız bireyler olmadığınızı görmektir. Bu bağlılık, sizde huzur ve iyilik hissi yaratır, öfke ve düş kırıklığı gibi duyguları azaltır. Birine karşı öfkelenirseniz bir bakıma kendinize öfkeli olduğunuzu görmeye başlarsınız. Çivi çakarken yanlışlıkla sağ elinizin başparmağınıza vurursanız sol eliniz ve sağ eliniz kavgaya tutuşmaz! Tam tersine sağ eliniz, sol elinizle ilgilenir, acısını hafifletir çünkü iki el birdir. Aynı şekilde herkesle nasıl birbirinize bağlı olduğunuzu görmeye başlarsanız ve etrafınızdaki şeylere ve insanlara karşı daha büyük bir şefkat (sahip olabileceğiniz en olumlu duygu) ve saygı duyarsınız.

Yazar kitaba şöyle başlıyor:

> *Her gün uyandığımızda yaşayacağımız yepyeni bir yirmi dört saat vardır. Ne değerli bir armağan! Bu yirmi dört saati kendimize ve diğerlerine huzur, sevinç ve mutluluk getirecek şekilde yaşama kapasitemiz var.*

Thich Nhat Hanh, muhtemelen dünyanın en ünlü bilinçli farkındalık hocası. Ömrü boyunca Vietnam'da barışa kendini adaması ve bu yöndeki çabaları sayesinde 1967'de Martin Luther King, Jr. tarafından Nobel Barış Ödülü'ne aday gösterildi.

Bu kitapta günlük hayatınızı dönüştürmenize ve yaptığınız şeyde bilinçli farkındalığa ulaşmanıza ve bunun için şükür hissetmenize yardımı olacak pek çok değerli bilgi bulabilirsiniz. Thich Nhat Hanh'ın sözlerindeki basitlik ve şiirsel dil, okumayı zevkli hâle getiriyor. Kitap, birkaç dakikada okuyabileceğiniz ve sonra üzerinde düşünebileceğiniz kısa bölümler hâlinde yazılmış – sizi güne hazırlayacak meditasyondan önce veya sonra ideal.

Kitap: Mindfulness – a practical guide to finding peace in a frantic world (Bilinçli farkındalık – çılgınca bir dünyada huzur bulmak için pratik bir rehber)

Bu hâlihazırda çok popüler olan bir kitap – hatta dünyada en çok satan kitaplardan biri!

Oxford Üniversitesi Mindfulness Centre'nin eski yöneticisi Profesör Mark Williams ve gazeteci Danny Penman'ın birlikte yazdığı bu kitap, günlük hayatın stresinin getirdiği zorluklardan yakınan insanlara yönelik sekiz haftalık bir bilinçli farkındalık kursunu ayrıntılı bir şekilde anlatıyor. Kitapta 10-15 dakikalık kısa meditasyonlar var. Yoğun bir hayatınız varsa ve uzun meditasyonlar için zamanınız yoksa bunlar sizin için ideal.

Bir bakıp hoşunuza gidip gitmeyeceğine karar verin.

Dergi: Mindful (Farkında)

Bu "bilinçli farkındalık hareketi"ni kutlamaya adanmış bildiğim kaliteli tek dergi. İyi yazılmış makalelerle dolu olan dergi, bilinçli farkındalığı evde ve işte uygulanacak fikirleri, bilinçli farkındalıkla ilgili en son araştırma bulgularını, büyüleyici mülakatları, tavsiye edilen mobil uygulamaları ve çok daha fazlasını da içeriyor.

Hâlihazırda dijital ve basılı versiyonu mevcut, bu yüzden *Mindful*'a dünyanın her yerinden ulaşabilirsiniz.

DVD: Room to breath (Nefes alınacak alan)

Bu belgesel film San Francisco'daki öğrencileri bilinçli farkındalık meditasyonuyla tanıştırılırken zorlanan bir okul hakkında. Stresli öğretmenler ya düş kırıklığı içindeki öğrencilerin dikkatini çekme savaşına devam etme ya da öğrencilerin anda var olma becerisini geliştirmeye yardımcı olacak kadim bilinçli farkındalık uygulamasını paylaşmaya çalışma seçeneğiyle karşı karşıya kalıyorlar. Berkeley'den gelen ve öğrencilerin disiplinsizliğiyle, otoriteye saygısızlığıyla ve bir şey öğrenmeye yönelik çok az ilgisiyle karşı karşıya kalan genç bilinçli farkındalık hocasının bu zorlukları nasıl aştığını görün.

DVD çocuklarla çalışan veya bilinçli farkındalığın gücüyle ilgilenen herkesin ilgisini çekecek.

İnzivalar

Bilinçli farkındalık deneyiminizi bir inzivaya katılarak derinleştirebilirsiniz. İnzivalar, her zamanki ortamınızdan ve sorumluluklarınızdan uzun süreli uzaklaşmanızı sağlar. Genellikle sessizlik içinde geçen inzivada zihniniz durulmak için daha fazla zaman bulur. Bilinçli farkındalık meditasyonu aracılığıyla içgörü kazanırsınız ve meditasyon yaparken bilgeliğiniz artar.

Bu tür fırsatlar nadir bulunur, bu yüzden böyle bir şansınız varsa bir denemenizi öneririm. Hiç konuşmadan bir gün geçirmediyseniz neden denemiyor ve neler olacağını görmüyorsunuz? Zihninizin bu deneyime nasıl tepki verdiğini görüp büyüleneceksiniz. Pek çok insan için bu deneyim huzur verici, enerji verici ve biraz zihinsel detoks gibidir.

Dünya çapındaki inziva merkezleri

Aşağıdaki inziva merkezleri bilinçli farkındalık temelli sessizlik inzivaları sunuyor:

- Insight Meditation Society, Barre, Massachusetts, ABD
- Spirit Rock, Woodcare, Kaliforniya, ABD
- Insight Meditation Community of Washington, Cabin John, Maryland, ABD
- Southern Dharma, Hot Springs, Kuzey Carolina, ABD
- Boundless Way Zen, Worcester, Massachusetts, ABD

- San Francisco Zen Center, San Francisco, Kaliforniya, ABD
- Zen Center of San Diego, San Diego, Kaliforniya, ABD
- Zen Community of Oregon, Clatskanie, Oregon, ABD
- Karme Choling, Barnet, Vermont, ABD
- Shambhala Mountain Center, Red Feather Lakes, Colorado, ABD
- Gaia House, Devon, UK
- Amravati, Hertfordshire, UK
- Vipassana Meditation Centres (dünya çapında)

Bu, çok uzun bir liste değil ama size nereye bakmanız gerektiği konusunda bir fikir verir. Bu merkezlerin çoğu Amerika'da ama web sitelerine baktığınızda ülkenizde veya hatta size yakın bir yerde tavsiye edilen merkezlere ait linkler bulabilirsiniz.

Vipassana Meditasyon Merkezleri dünya çapında bulunur ve SN Goenka geleneğine dayanırlar. Benim deneyimlerime göre insanlar bu merkezleri ya seviyor ya da çok yoğun buluyor. Size göre olup olmadığını öğrenmek için web sitesine bakın ya da oraya gitmiş biriyle konuşun.

Dinle ilgisi olmayan bir merkez arıyorsanız benim gibi seküler bir bilinçli farkındalık hocası bulun. Pek çok seküler bilinçli farkındalık hocası artık inziva düzenliyor. Böyle bir hoca bulmanın en kolay yolu interneti tarayıp bölgenizde böyle biri olup olmadığını bulmak, belgelerini ve hocalık deneyimini kontrol etmektir.

İnzivanın programını kontrol edin. Eğer yeni başlıyorsanız ve bir hafta gözünüzü korkutuyorsa sadece bir günlük ya da hafta sonu düzenlenen inzivalarla başlayın. Ve her meditasyon seansına katılmak zorunda hissetmeyin. Gerekirse mola verin ve kendinizi çok fazla zorlamak yerine hafif bir hızda ilerleyin. Bu, bir *inziva* ne de olsa, *işkence* değil!

Plum Village ve ilgili merkezler

Plum Village Güney Fransa'da Thich Nhat Hanh tarafından kurulmuş Budist inziva merkezidir. Orada inzivaya katıldım ve her sabah Thich Nhat Hanh'ın dokunaklı ve büyüleyici konuşmalarıyla dolan neşeli atmosferin keyfini çıkardım. İnziva kısmen sessizdi, özellikle yemek zamanlarında. Herkes sessizliğin tadına varıyor gibiydi. Yaz inzivaları aileler için iyi olabilir, çocuklarınızı da getirebilirsiniz!

Diğer inziva merkezleri de artık aynı yaklaşımı izliyor.

- **Blue Cliff Manastırı:** New York'tan bir buçuk saat kuzeyde bulunan 80 hektarlık güzel ormanlık bir arazide bulunan manastırda bilinçli farkındalık pratiği yapmak isteyenleri sıcak bir şekilde karşılayan 12 keşiş ve 17 rahibe yaşıyor.
- **Deer Park Manastırı:** Güney Kaliforniya'nın muhteşem dağlarında bulunan 400 hektarlık araziyi kaplayan Deer Park huzur dolu bir yer. 17 keşiş ve 19 rahibe yaşıyor. Orayı ziyaret edip bilinçli farkındalık alıştırması yapabilirsiniz.
- **Magnolia Grove Manastırı:** Batesville, Mississippi'de 30'dan fazla keşiş ve rahibenin yaşadığı bu manastır meditasyon ve her adım ve her nefeste bilinçli farkındalık pratiği yapmak isteyenleri karşılıyor.

Gitmek ve ayrılmak için en iyi zamanları öğrenmek için web sitelerine bakın.

Yaz inzivasına katılırsanız tipik bir program şöyledir:

5:30	Kalkış
6:00	Oturma ve yürüyüş meditasyonu
7:30	Kahvaltı
9:00	Thich Nhat Hanh'ın semineri
12:30	Öğle yemeği
2:00	Dinlenme
3:00	Ders/çalışma zamanı
6:00	Akşam yemeği
8:00	Egzersiz
9:30	Sessizlik başlıyor
10:30	Işıklar sönüyor

Bu size cazip görünüyorsa ve Thich Nhat Hanh'ı seviyorsanız yaz inzivasına bakıp kaydolun! `www.plumvillage.org`'u veya diğer inziva merkezlerinin web sitelerine bakın.

Dizin

7/11 nefesini keşfedin, 284-285

• A •

A New Earth: Create a Better Life (Tolle), 15
ABC akronimi, 135
açık yüreklilik, 9
açlık gerçeklik kontrolü, 154
adalet, güçlü bir yan kategorisi olarak, 204
adil olma, bir güç olarak, 204
affetme
  bırakma, 68-69
  güçlü bir yan olarak, 204
  ilişkilerde, 129
affetme meditasyonu, 69
ağrı
  azaltma, 24-25, 304-305
  bilinçli farkındalığı yönetme, 264-268
  ile başa çıkma, 267-268
  ıstırapla karşılaştırma, 264-266
  kabulle ilişkisi, 56-58
akış
  mutluluğun bir yolu olarak, 203
  psikolojisi, 79-82
akış deneyimleri, keşfetme, 81-82
akış psikolojisi, 79-82
aktiviteler
  arasında nefeslenme alanı kullanma, 124
  beslenme, 248
  ile bilinçli farkındalık, 226
  ile ilgilenmek, 156-157
  listelemek, 247-248
aktiviteleri listeleme, 247-248
akut acı, tanımı, 264
alıştırma yapma,
  beden taraması meditasyonu, 97-99
  bedenin bilinçli farkındalığı, 108-109
  biçimsel yürüme meditasyonu, 112-113
  bilinçli çalışma, 144-145
  bilinçli farkındalık, 17, 44-45
  direnç, 51
  düşüncelerin ve duyguların bilinçli farkındalığı, 109-110
  ipuçları, 291-292
  kararlılık, 50-51
  metta meditasyonlar, 129
  nefesin bilinçli farkındalığı, 107-109
  nefeslenme alanı meditasyonu, 120-122
  oturma meditasyonu, 107-110
  seçimsiz farkındalık, 110
  şefkat meditasyonu, 115-117, 129
  seslerin bilinçli farkındalığı, 109
  stresi hızlı azaltmak için, 168-169
alıştırma, bilinçli, 125-126
alıştırmalar
  7/11 nefes alma, 285
  akış ve, 82
  ayıcık, 277
  bilinçli farkındalık, 157-158
  bilinçli gülümseme, 211-212
  bilinçli hareket, 96
  bilinçli kahkaha, 213-214
  bilinçli nefes meditasyonu, 94
  bilinçli resim çizme, 280-281
  bilinçli yeme meditasyonu, 92-93
  bırakma, 64
  çocuklar için, 277-281
  deneyimleri yoklamak, 244
  düşünceler, 246-247
  ergenler için, 282-283
  görselleştirme, 244-245
  hisler, 246-247
  kaygı, 251
  mini bilinçli farkındalık, 119-124
  şefkat meditasyonu, 279
  vizyon, 43-44
  yeni baştan görmek, 59-60
  zihin-beden bağlantısı, 261
  zorlu duygularla yüzleşmede, 189
  zorluklara yaklaşım, 192
Alidina, Shamash (yazar), 319-320
alternatif bakış açıları, 246-247
Amravati, 324
an
  -da yaşamak, 86-88, 146
  tadını çıkarmak, 207
an, olmak, 286-287
anda yaşama, 86-88, 146
Anger Management for Dummies (Bloxham and Gentry), 233

anın tadını çıkarmak, 207
anksiyete
  azaltma, 306-307
  hakkında, 237-238, 249-250
  ile baş etmek, 250-251
  korku, 250
  yüzleşme, 252-253
anksiyeteyle yüzleşmek, 252-253
anlam
  daha derinine ulaşmak, 208
  enerji seviyeleri, 233-234
  hayatın, 305-306
  mutluluğa giden yol olarak, 203-204, 207
  ölçüm,
  stres, 222
  teknolojiye bağımlılık düzeyi olarak, 154-156
anlık geri bildirim, bilinçli akış faktörü olarak, 80-81
artırma
  bağışıklık sistemi, 24
  bilgelik, 14
  bilinçli farkındalık, 157-158
  faydalı tutumlar, 55-66
  gevşeme, 12
  ilişkiler, 146, 302-303
  kabulü, 57-58
  karar verme, 28
  merakı, 61-63
  mutluluk, 205, 309
  nezaket, 64-66
  sabır, 58-59, 187
  şükür tutumunu, 67-69
  üretkenlik, 13
  vizyon, 43-44
  yapma modu, 73-74
  yaratıcılığı, 303
aşırı diyet yapma, 154
aşırı genelleştirme, öfke ve, 231
aşma, güçlü yan kategorisi olarak, 204
ayıcık egzersizi, 277
azaltma
  ağrıyı, 24-25
  anksiyeteyi, 306-307
  depresyonu, 304
  dış dikkat çelicileri, 184
  fiziksel rahatsızlığı, 188
  kronik ağrıyı, 304-305
  meditasyon sırasında gerilimi, 186
  stresi, 11-12, 140, 146, 168-169, 219-228, 306-307
  yorgunluğu, 233-236
azim, güçlü bir yan olarak, 204

• B •

bağımlılığa geri dönüş, baş etmek, 257-258
bağımlılık
  beyin ve, 255
  bilinçli yaklaşım, 254
  geri dönüşle baş etmek, 257-258
  hakkında, 237-238
  istekte sörf yapmak, 254-257
  kontrol etmek, 307-308
  teknoloji, 154-156
  üstesinden gelmek, 253-258
bağışıklık sistemi, artırma, 24
bağlanma
  duyularınızla, 28-29, 232
  insanlarla, 292
bakış açıları, alternatif, 246-247
başa çıkmak
  ağrıyla, 267-268
  anksiyeteyle, 250-251
  öfkeyle, 230-232
başağrısı, 265
başarısızlık
  düşünceleri, 191
  -tan ders alma, 71-72
başkalarıyla ilgilenme. *bk.* diğerleri, ilgilenme
Bauby, Jean-Dominique (yazar) *The Diving Bell and Butterfly*, 268
BDT (bilişsel davranışçı terapi), 242-243, 253
beden taraması meditasyonu
  amacı, 162
  çocuklar ve, 281
  enerjiyi artırmak için, 236
  engeller, 102
  faydaları, 100-101
  hakkında, 23
  pratiği, 97-99
  yürüyüş, 113
beden, bilinçli farkındalığı, 248
bedenin bilinçli farkındalığı
  alıştırma yapmak, 108-109
  hastalık için, 271
bedenin gevşemesi
  artış, 12
  bilinçli farkındalığın faydaları olarak, 21-25

bilinçli farkındalıkla karşılaştırılması, 12
hakkında, 316-317
öğrenmek, 186
bedenin iyileşmesi
beden-zihin bağlantısı, 261
bilinçli farkındalığın yardımı, 270-271
bilinçli farkındalıkla ağrıyı yönetmek, 264-268
hakkında, 259
hastalığınızı aşmak, 263-264
hastalık sırasında bilinçli farkındalığı kullanmak, 269-271
içeriden, 259-260
-için alan tanıma, 11-12
plasebolar, 262
sınırlarınızı kabul etmek, 262-263
beklentiler
çocuklar için, 276
farkındalık, 133-134
gerçekçi, 194
bencil mutluluk, 210
besleyici aktiviteler, 248
beyin
bağımlılık ve, 255
eğitimi, 301-302
ergenlik, 282
zihinsel alıştırma, 29-30
bırakmak,
affetme yoluyla, 68-69
hakkında, 63-64, 315
iş yerinde, 146-147
yapma modunu, 100
biçimsel alıştırma
beden tarama meditasyonu, 97-102
bilinçli farkındalık meditasyonu, 94-95
bilinçli hareket, 95-96
bilinçli yeme meditasyonu, 92-94
hakkında, 91
için bedeninizi hazırlamak, 91-92
metta meditasyon, 114-118
oturma meditasyonu, 102-111
tanımı, 178
yürüyüş meditasyonu, 111-114
biçimsel meditasyon, 10
biçimsel olmayan meditasyon, 10
biçimsel meditasyonla karşılaştırma, 123
hakkında, 10
bildirimler, teknolojiyi kapama, 157
bildirimleri kapama, teknolojide, 157
Bilge Sözler ikonu, 2
bilgelik,
geliştirme, 14
güçlü yanlar kategorisi olarak, 204
bilinçli akış, 80-81
bilinçli alıştırma, 125-126
bilinçli araba sürmek, 148-149
bilinçli bisiklete binmek, 126
bilinçli çalışma, 144-145
bilinçli doğum, 274
bilinçli ebeveynlik, 286-288
bilinçli farkındalık ağacı, 64-66
bilinçli farkındalık alıştırmaları, oyun, 277-281
bilinçli farkındalık geliştirmek, 207-210
bilinçli farkındalık oyunları ve alıştırmaları oynamak, 277-281
bilinçli farkındalık oyunları, oynama, 277-281
bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi, 242-243
bilinçli farkındalık,
artırma, 157-158
hakkında, 315
bilinçli farkındalık, hastalık için, 271
bilinçli farkındalık. *özel başlıklara da bakınız.*
ağacı, 64-66
alıştırma yapma, 17, 44-45
anlamı, 7-9
bedeninize dair, 248
bilimsel temelleri, 243
can sıkıntısı, 317-318
çocuklar ve, 273-275
çocuklara öğretme, 275-276
dakiklik, 314-315
dijital çağda, 154-158
duyuların, 19
ergenler ve, 281-285
ergenlere tanıtma, 282-283
evde, 150-155
faydaları, 11-16, 21-36, 301-309
gevşemeyle karşılaştırılması, 12
günü, 171-172
hakkında mitler, 311-318
hastalık sırasında kullanma, 269-271
için kendinizi hazırlama, 45-46
için uygulamalar, 158
içtenlik olarak, 66-67
ile "anın tadını çıkar" becerisinin geliştirilmesi, 207
ile ağrıyla başa çıkmak, 264-268

ile anksiyeteyle başa çıkmak, 250-251
ile kendinizi bakmak, 125-128
ile pozitif duygular üretme, 210-214
ile stresi azaltmak, 219-228
ile uykuya hazırlanmak, 126-127
ilişkilerde kullanmak, 128-137
işte, 139-147
kendini keşif için kullanmak, 169
keyifsiz ruh hâliyle ilişkiyi değiştirmek, 239-241
kullanmaya başlamak, 16-19
okullarda, 285
olma modu, 304
pozitif psikolojiyle uygulanışı, 202-210
seyahat ederken kullanmak, 147-150
tutumu, 54-55
bilinçli fiziksel alıştırma,
öfke için, 232
yorgunluk için, 235
"bilinçli görselleştirme" alıştırması, 41-42
bilinçli gülümseme, 211-212
bilinçli hamilelik, 274
bilinçli hareket, 95-96, 162-163
bilinçli iş-çalışma dengesi, 127-128
bilinçli kahkaha, 212-214
bilinçli koşma, 125-126
bilinçli liderlik, 145
bilinçli meditasyon
ağrı için, 267-268
alışkanlığı, 195
gevşemeyle karşılaştırma, 316-317
hakkında, 10, 178
için hazırlanmak, 91-92
bilinçli meditasyon, sırasında uyanık kalmak, 181-182
bilinçli nefes alma meditasyonu
diğer aktivitelerle birlikte, 226
hakkında, 94-95
hastalık için, 270
stresi hızlı azaltmak için, 168
bilinçli resim çizme alıştırması, 280-281
bilinçli uyanma, 150
bilinçli yardım, 207-210
bilinçli yaşama, 291-299
bilinçli yeme,
hakkında, 152-153, 308
meditasyon, 92-94
yorgunluk için, 235
bilinçli yemek, 92-94, 152-153, 235, 308
bilinçli yoga, 96
bilinçli yürümek, 147-148
bilinçli yüzmek, 126
bilişsel davranışçı terapi (CBT), 242-243, 253
bilişsel farkındalık inziva merkezleri, 323-324
bilişsel farkındalık rutini
dışına çıkmak, 170-175
hakkında, 159
hamilelik ve doğum için, 274
stresi hızlı azaltmak için neyi pratik yapmalı, 168-169
kanıta dayalı bilişsel farkındalık kursu, 160-167
bilişsel farkındalık stres azaltma (MBSR), 160, 212, 242, 243, 304-305
bir adım geri çekilmek, 231
bisiklete binmek, bilinçli, 126
Blackburn, Elizabeth (bilim insanı), 25
Bloxham, Gillian (yazar) *Anger Management for Dummies,* 233
Blue Cliff Manastırı, 325
Boundless Way Zen, 323
Boyatzis, Richard (yazar) *Resonant Leadership, 145*
"bölgede" zihinsel tutum, 80
Brahm, Ajahn (keşiş), 185
Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage Brain (Siegel), 282
Branch, Rhena (yazar) *Cognitive Behavioral Therapy for Dummies,* 242
Branson, Richard (girişimci), 28
Brown, Sarah (araştırmacılar), 257
Bunu Dene İkonu, 2
Buda/Budistler, 19, 173, 313-314f
bulaşıkları yıkamak, 151
bulma
akış deneyimleri, 81-82
enerji tüketiciler, 234
gözlemci benlik, 14-16, 33-36
inzivalar, 174-175
kabulü, 137
kişisel yol, 191-195
mutluluk. *bk.* mutluluk
odak, 183
sessizliğin değeri, 170-171
sizi canlandıran şey, 234-235
Burmese duruşu, 105-107

• C •

can sıkıntısı
  bilinçli farkındalıktan, 317-318
  huzursuzlukla dengelemek, 179-181
  yönetmek, 154
cesaret, güç kategorisi olarak, 204
cesaret, güç olarak, 204
Cheat Sheet (web site), 3
Cognitive Behavioral Therapy for Dummies (Branch and Willson), 242
Consciousness and Cognition (dergi), 303
coşku
  bir güç olarak, 204
  yeniden yükleme, 183-184
coşkuyu yeniden şarj etmek, 183-184
"cümle tamamlama" egzersizi, 42-43
çapa atma olarak nefes almak, 183
çocuklar
  bilinçli beden taraması, 281
  bilinçli ebeveynlik, 286-288
  bilinçli farkındalığı öğretme, 275-276
  bilinçli farkındalık oyunları ve egzersizleri, 277-281
  bilinçli farkındalık ve, 273-275
  ergenler ve bilinçli farkındalık, 281-285
  hakkında, 273
  için orada olmak, 286-287
çocuklara bilinçli farkındalığı öğretmek, 275-276
çoklu görevler, tekli görevlere kıyasla, 146

• D •

Dalai Lama (ruhani lider)
  beyinler üzerine, 302
  hakkında, 14
  hayattaki amacımız üzerine, 199
  şefkat üzerine, 208-209
daralmış dikkat, 30-31
Davidson, Richard (profesör), 115, 241, 302
davranış, ilişkilerin aynası ve, 134
De Mestral, George (mucit), 215
Deer Park Manastırı, 325
değerlendirme
  enerji seviyeleri, 233-234
  stres, 222
  teknolojiye bağımlılık düzeyini, 154-156
değişiklik
  hakkında, 194-195
  kanıt temelli bilinçli farkındalık, 166-167
değişiklik
  günlük rutin, 293-294
  keyifsiz ruh hâliyle bilinçli farkındalıkla ilişki, 239-241
deneyimler
  "anın tadını çıkar" becerisi geliştirmek, 207
  hoş, 243-249
  olumsuz, 187-191
  reaksiyonlar, 163
  sıra dışı, 185-186
  tatsız, 163, 243-249
deneysel kaçınma, tekrarlayan depresyon ve, 239
depresyon
  anlamak, 238
  azaltmak, 304
  bilinçli farkındalıkla baş etmek, 238-241
  bilinçli farkındalıkla keyifsizlik hâliyle ilişkinizi değiştirmek, 239-241
  hakkında, 237-238
  semptomları, 238
  tekrarlamasının nedenleri, 239
depresyon uyarı sistemi, 249
dergiler, kaynak olarak, 321-323
derin bilinçli nefes almak, 226
derin dinleme ile meşgul olmak, 131-132
derine bakmak, 87
devam eden yolculuk, bilinçli farkındalığın, 18-19
dış dikkat, 30-31
diğerleri, ile ilgilenme
  ilişkilerde bilinçli farkındalığı kullanmak, 128-137
  mini bilinçli farkındalık alıştırması, 119-124
dijital çağ
  bilinçli farkındalığı güçlendirmek, 157-158
  bilinçli farkındalık, 154-158
  hakkında, 154
  kontrolü, 156-157
  teknolojiye bağımlılık seviyesini değerlendirmek, 154-156
  teknolojiyi bilinçli kullanmak, 297-298
dikkat
  bilinçli akış faktörü olarak, 80
  bilinçli farkındalığın bir bileşeni olarak, 40-41
  etme, 9
  hakkında, 8
  -inizi eğitmek, 100
dikkat çeliciler, *bk.* engeller
  hakkında, 177

kişisel bir yol bulmak, 191-195
olumsuz deneyimlerden ders almak, 187-191
ortak, 184-187
dikkat etmek, 9
dikkat, bir güç olarak, 204
dikkatli zihin, yaratmak, 29-31
dinleme,
derin, 131-132
düşüncelerinizi, 26-27
tatsız duyguları, 295
direnç, kabulle ilişkisi, 56-58
diyaframdan nefes alma, 101, 226
diyet yapma, aşırı, 154
diz çökme pozisyonu, 105
DNA, 25
doğa, güzelliği, 292-293
doğanın güzelliği, 292-293
doğrudan geri bildirim, bilinçli akış faktörü olarak, 80-81
doğum, farkındalıkla, 274
dopamin, 255
Drug and Alcohol Dependence (dergi), 307-308
Dummies (web sitesi), 3
durumlar, yorumlama, 229
durumları yorumlama
düşünceler ve duygular, 244-245
hakkında, 229
duruş, bulmak, 103-107
duygular
bilinçli farkındalıkla olumlu duygular üretme, 210-214
bırakma, 100
ile çalışma, 134-135
ilişkilerin aynası ve, 134
olma modunu kullanarak baş etme, 83-84
tatsız, 295
yatıştırma, 31-32
zor duygular için nefeslenme alanı kullanma, 124
zor, 188-189
duyguları yatıştırma, 31-32
duygusal ölçek, olarak beden, 100
duygusal stres, 221
duygusal yeme, 153-154
duyular
bilinçli farkındalığı, 19
duyularınızı hissetmek, 294
ile temas kurmak, 28-29, 232
dürüstlük, güçlü bir yan olarak, 204
düşünce deneyi, 123
düşünce ve duyguların bilişsel farkındalığı, alıştırma yapma, 109-110
düşünce ve duyguların bilişsel farkındalığı, hastalık için, 271
düşünceler,
başarısızlık, 191
düşüncelerinizin bilinçli farkındalığı, 248-249
gerçeklerle karşılaştırmak, 295-296
ilişkilerin aynası ve, 134
işe yaramaz, 190-191
kabul, 57
kanıta dayalı bilinçli farkındalık kursunda, 165
kendi düşüncelerinizi dinleme, 26-27
öfke ve sizin, 231
olumsuz, 239
otomatik, 245-246
yazmak, 227
yorumlamak, 244-245
zor düşünceler için nefeslenme alanını kullanmak, 124
zor düşünceleri merkezden uzaklaştırmak, 247
düşünme, enerji tüketici olarak, 234
düşünme, kanıta dayalı bilinçli farkındalık kursunda, 166-167
Dyson James (mucit), 215

• E •

ebeveynlik, bilinçli, 286-288
eğitim
beyninizi, 301-302
dikkatinizi, 100
Einstein, Albert (bilim adamı), 169, 215
elektrik süpürgesi yapmak, 151-152
Emotional Intelligence: Why It Cah Matter More Than IQ (Goleman), 29
en kötü durum senaryosu, 227
endorfin, 213
enerji seviyeleri
beden tarama meditasyonuyla yükseltmek, 236
değerlendirmek, 233-234
enerji tüketiciler, keşfetmek, 234
enerji veren meditasyon, 236
engeller
beden taraması meditasyonu, 102

metta meditasyonların, 117-118
oturma meditasyonu, 110-111
yürüme meditasyonu, 114
engeller, ile baş etmek, 161-162
engeller. *bk.* dikkat çeliciler,
deneyimlerden ders almak, 187-191
hakkında, 177
kaçınılmazlığı, 193
kişisel bir yol bulmak, 191-195
meditasyondan en fazla düzeyde faydalanmak, 178-184
ergen beyni, 282
ergenler,
bilinçli farkındalığı tanıştırma, 282-283
bilinçli farkındalık ve, 281-285
sınav kaygısı, 283-285
esneme, stresi hızlı azaltmak için, 169
"esrar", 23
ev hayatı
bilinçli farkındalık, 150-155
bilinçli uyanmak, 150
farkındalıkla ilgili gündelik işler, 150-153
hakkında, 150
ikinci açlık, 153-154
eylemler
-inizin bilinçli farkındalığı, 248
teşekkür etmek için, 297

• F •

Facebook, 158
farkındalık
beklentilerin, 133-134
bilinçli, 157-158, 315
gündelik işlerde, 150-153
hakkında, 7-8
özellikleri, 35-36
faydaları
beden tarama meditasyonunun, 100-101
bilinçli farkındalığın, 11-16, 21-36, 301-309
mutluluğun, 200
faydalı tutumlar, geliştirme, 55-66
Feuerstein, Georg (yazar) *Yoga for Dummies,* 163
filmler, kaynak olarak, 321-323
fiziksel acı, psikolojik acıyla karşılaştırmak, 25
fiziksel duyum, öfkenin, 230-231
fiziksel rahatsızlık ile baş etmek, 188
fiziksel stres, 221
Ford, Henry (iş adamı), 45
biçimsel olmayan meditasyonlarla karşılaştırmak, 123
hakkında, 10
futureme (web sitesi), 44

• G •

Gaia House, 324
geliştirmek,
bilgelik, 14
faydalı tutumlar, 55-66
nezaket, 64-66
sabır, 58-59, 187
şükür tutumu, 67-69
vizyon, 43-44
yapma modu, 73-74
geniş dikkat, 30-31
Gentry, W. Doyle, (yazar) *Anger Management for Dummies, 233*
gerçekçi beklentiler, belirlemek, 194
gerçekler, düşüncelerle karşılaştırılması, 295-296
gerilim,
ağrısı üzerinde etkileri, 267
meditasyon sırasında azalmak, 186
gevşeme,
artırma, 12
bilinçli farkındalığın faydası olarak, 21-25
bilinçli farkındalıkla karşılaştırmak, 12
hakkında, 316-317
öğrenme, 186
Goleman, Daniel (yazar) *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ, 29*
The Hidden Driver of Excellence, 29
göl meditasyonu, 137
görselleştirme egzersizi, 244-245
gözlemci dikkati, 30-31
gözlemci, deneyiminizin, 123
gözleyen benlik, keşfetme, 14-16, 33-36
güçlü bir yan olarak, 204
önemi, 296-297
tutumu, 67-69
Greater Good Science Centre (web sitesi), 320
gruplar, katılmak, 173
grupları seçmek, 173
gülümsemek
bilinçli, 211-212
nefes vermek ve, 226, 298-299
nefeslenme alanı için, 122

gündelik hayat
dijital çağda bilinçli farkındalık, 154-158
evde bilinçli farkındalık, 150-154
hakkında, 139
iş yerinde bilinçli farkındalık, 139-147
rutinini değiştirme, 293-294
yolculukta bilinçli farkındalık, 147-150
gündelik işler, farkındalıkla, 150-153
güven, bulma, 60-61
güzel bir aktivite, bilinçli farkındalık, 249
güzel deneyimler, 243-249
şükran

• H •

hafıza oyunu, 277
hamilelik, bilinçli, 274
Happiness (Ricard), 201
hareket, bilinçli, 95-96, 162-163
hastalık. *bk.* şifa
aşmak, 263-264
sırasında bilinçli farkındalığı kullanmak, 269-271
Unutmayın ikonu, 2
hatırlamak, 8
"haz eşittir mutluluk", 201
haz, mutluluğa giden bir yol olarak, 203, 207
hazırlanmak
bilinçli meditasyon için, 91-92
kendinizi bilinçli farkındalık için hazırlamak, 45-46
hızlı çözümler, kaçınmak, 70
hisler
duyularınız, 294
kabul etmek, 57
yönetmek, 32
yorumlamak, 244-245
hobiler, akış ve, 82
huzur duası, 166
huzursuzluk,
can sıkıntısıyla dengelemek, 179-181
hakkında, 312-313

• I •

Insight Meditation Community of Washington, 323
Insight Meditation Society, 323
ıstırap
ağrıyla karşılaştırın, 264-266
kabulle ilişki, 56-58
içeriden, iyileşme, 259-260
"içine nefes almak," 97
içsel dikkat çeliciler, yönetmek, 184-185
içsel dikkat, 30-31
içsel ödül, bilinçli akış faktörü olarak, 81
içten gelen ses, 28
içtenlik, 66-67
ihtiyaçlar, isteklerle karşılaştırmak, 78-79
ikinci açlık, 153-154
İknoian, Therese (yazar) *Tai Chi For Dummies,* 163
ikonlar, açıklaması, 2
ilerleme, kabul etmek, 190
iletişim, öfke ve, 231
ilgilenmek
başka aktivitelerde, 156-157
derin dinlemede, 131-132
mutluluğun bir yolu olarak, 203, 207
ilişkiler
aynası, 134
beklentilerin farkındalığı, 133-134
bilinçli farkındalığı kullanmak, 128-137
derin dinlemeyle meşguliyet, 131-132
duygularınızla çalışmak, 134-135
iyileştirme, 146, 302-303
kendinizle ilişkiniz, 128-129
romantik ilişkilerde tartışmak, 130-131
zor insanları öğretmen olarak görmek, 135-137
ilişkilerin aynası, 134
imza niteliğindeki güçler, 204-205
insanlar ile bağlanmak, 292
internet kaynakları
Alidina, Shamash, 319-320
Cheat Sheet, 3
Dummies, 3
futureme, 44
Greater Good Science Merkezi, 320
kaynaklar olarak, 319-320
Mindful.org, 320
otantik mutluluk, 205
Plum Village, 325
inzivalar, 174-175, 323-325
inzivaların masrafı, 174
istekler, ihtiyaçlarla karşılaştırma, 78-79
istekte sörf yapmak, 254-257
iş günü
bilinçli çalışma pratiği yapmak, 144-145
bırakmak, 146-147
çoklu göreve kıyasla tekli görev, 146
güne bilinçli başlamak, 140

hakkında, 139-140
mini meditasyonlar, 141-142
problemleri yaratıcı bir şekilde çözmek, 144
yanıt vermeye kıyasla reaksiyon vermek, 142-144
iş
akış ve, 82
bilinçli farkındalık, 139-147
işe devamsızlık, 13
işe yaramayan düşünceler, 190-191
işe yaramayan tutumlar, 70-72
iş-hayat dengesi, bilinçli, 127-128
iyileşme alanı, izin vermek, 11-12
iyileştirmek
bilgelik, 14
bilinçli farkındalık, 157-158
gevşemek, 12
ilişkiler, 146, 302-303
kabul, 57-58
karar vermek, 28
merak, 61-63
mutluluk, 205, 309
sabır, 58-59, 187
şükür tutumu, 67-69
üretkenlik, 13
vizyon, 43-44
yapma modu, 73-74
yaratıcılık, 303
iyimserlik, güçlü bir yan olarak, 204

• J •

Jennings, Dana (kanser hastası), 263

• K •

kabarcık meditasyonu, 279-280
Kabat-Zinn, Jon (bilinçli farkındalığın kurucusu)
alıştırma, 125
bilinçli farkındalık temelli stres azaltma (MBSR), 160, 243, 304-305
hakkında, 9
mutluluk üzerine, 212
Wherever You Go, There You Are, 321
kabul etmek
gelişimin-, 190
hakkında, 56-58
keşfedin, 137
kucaklayın, 164-165
kabullenmek
düşünceleri, 57
duyguları, 57
sınırlarınızı, 262-263
şu an deneyimi, 11
kaç modu, 157
kaçınma modu, 145, 241
kaçınma, nahoş deneyimler, 163
kahkaha yogası, 213
kahkaha, bilinçli, 212-214
kahvaltı, atlama, enerji tüketici olarak, 234
kanıta dayalı bilinçli farkındalık kursu
bilinçli hareket (3. hafta), 162-163
düşünceler (6. hafta), 165
düşünme ve değişim (8. hafta), 166-167
engeller (2. hafta), 161-162
hakkında, 160
kabul (beş hafta), 164-165
kendinize bakma (7. hafta), 166
otomatik pilot (1. hafta), 161
şu anda kalma (4. hafta), 163-164
karar vermek
bağlı kalmak, 167
iyileştirmek, 28
kararlılık
hakkında, 47-48
makul oluşu, 49-50
öz disiplin, 48-49
pratik yapma, 50-51
pratik yapmaya direnç, 51
Karge Choling, 324
karından nefes almak, 226
Kataria, Madan (kahkaha yogasının geliştiricisi), 213
kaynaklar
dergiler, 321-323
filmler, 321-323
inzivalar, 323-325
kitaplar, 321-323
web siteleri, 319-320
Keller, Helen (politik aktivist), 58
kendilik hissi, 27
kendini keşfetmek
bilinçli farkındalığı kullanarak, 169
hakkında, 33-36
kendiniz, ile ilişkiniz, 18-129
kendiniz, ilgi ilgilenmek,
için bilinçli farkındalığı kullanmak, 125-128
kanıta dayalı bilinçli farkındalık kursunda, 166
mini bilinçli farkındalık alıştırması, 119-124

kendinize bakma. *bk.* kendinize, bakma,
keşfetmek
  akış deneyimlerini, 81-82
  enerji tüketicilerini, 234
  gözleyen benlik, 14-16, 33-36
  inzivalar, 174-175
  kabulü, 137
  kişisel yol, 191-195
  mutluluğu-. *bk.* mutluluk
  odak, 183
  sessizliğin değeri, 170-171
  Sizi ne canlandırır? 234-235
keyifsiz ruh hâli. *bk.* depresyon
kişisel güçler, bilinçli kullanmak, 204-205
kişisel kontrol, hissi, bilinçli akış faktörü olarak, 81
kişisel yol, sizinkini bulmak, 191-195
kitaplar, kaynak olarak, 321-323
kontrol etmek
  acıyla, 267-268
  anksiyeteyle, 250-251
  bağımlılığa geri dönüş, 257-258
  bağımlılığı, 307-308
  bilinçli farkındalıkla ağrıyı kontrol etmek, 264-268
  can sıkıntısı, 154
  duygular, 32
  engeller, 161-162
  fiziksel rahatsızlık, 188
  içsel dikkat çeliciler, 184-185
  öfkeyle, 230-232
  olma modunu kullanan duygular, 83-84
  sıra dışı deneyimler, 185-186
  stresi zihninizle-, 226-228
  uyku hâli, 182
korku, 250
koşma, bilinçli, 125-126
kronik ağrı
  azaltma, 304-305
  tanımı, 264
kucaklamak
  kabul, 164-165
  olma modu, 75-77
kum saati, nefeslenme alanı, 122-123
kült, 174-175

• L •

Lazarus, Richard (araştırmacı), 220, 306
liderlik,
  bilinçli, 145
  güçlü bir yan olarak, 204
limitler, kabul etmek, 262-263

• M •

Magnolia Grove Manastırı, 325
manevi stres, 221
maneviyat, güçlü bir yan olarak, 204
MBCT (bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi), 242-243
MBSR 'bilinçli farkındalık temelli stres azaltmak), 160, 212, 242, 243, 304-305
Mc Gonigal, Kelly (yazar) *The Willpower Instinct,* 257
McKee, Annie (yazar) *Resonant Leadership,* 145
meditasyon,
  affetmek, 69
  biçimsel olmayan, 10, 123
  biçimsel, 10, 123
  bilinçli farkındalık, 10, 91-92, 178, 195, 267-268, 316-317
  bilinçli nefes almak, 94-95, 168, 270
  bilinçli yemek, 92-94, 152-153, 235, 308
  en iyi şekilde faydalanmak, 178-184
  enerji veren, 236
  göl, 137
  kabarcık, 279-280
  metta, 114-118, 129
  mini, 141-142
  oturmak, 102-111
  şefkat, 115-117, 129, 279
  sırasında gerilimi azaltmak, 186
  yorgunluk için, 235, 236
  yürümek, 111-114, 148, 168
meditasyon, beden taraması
  amacı, 162
  çocuklar ve, 281
  enerji artırmak için, 236
  engeller, 102
  faydaları, 100-101
  hakkında, 23
  pratik yapmak, 97-99
  yürümek, 113
meditasyon, nefeslenme alanı,
  aktiviteler arasında kullanmak, 124
  aşamaları, 141
  hakkında, 120
  olma moduna girmek, 122
  otomatik pilotu kapamak için, 123
  pratik yapmak, 120-122
  stresi hızlı azaltmak için, 168

merak
  bir güç olarak, 204
  geliştirmek, 61-63
meraklı zihin oyunu, 278
merkezden uzaklaştırma, zorlu düşüncelerden, 247
MET (Motivasyon artırma terapisi), 253
metta meditasyonlar,
  engeller, 117-118
  hakkında, 114-115
  pratik yapmak, 129
  şefkat meditasyonu pratiği, 115-117
Mindful (dergi), 158, 322
Mindful.org (web sitesi), 320
Mindfulness-A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World (Williams and Penman), 322
mini bilinçli farkındalık alıştırması, 119-124
mini meditasyon, 141-142
minnettarlık (şükür)
  önemi, 296-297
  ilişkilerde, 129
minnettarlık günlükleri, yazma, 206-207
mitler, 311-318
mizaç, güçlü yan kategorisi olarak, 204
mizah, güçlü bir yan olarak, 204, 205
motivasyon
  bilinçli farkındalık için hazırlanmak, 45-46
  hakkında, 39
  kararlılık, 47-51
  niyetler, 39-45
  problem çözme, ötesi, 46-47
motivasyon artırma terapisi (MET), 253
mutluluk
  anın tadını çıkarmak, 207
  artırma, 205, 309
  bencil, 210
  bilinçli farkındalıkla olumlu duygular üretmek, 210-214
  bilinçli kahkaha, 212-214
  diğerlerine bilinçli farkındalıkla yardım etmek, 207-210
  duygusunu gün be gün artırmak, 205
  faydaları, 200
  giden yol, 203-204
  gülümsemek, 211-212
  hakkında fikirler, 200
  hakkında zorlu varsayımlar, 201
  hakkında, 199-200
  için reçete, 202
  ile yürümek, 113-114
  nefes almak ve, 211-212
  orijinallik için koşullar yaratmak, 217-218
  özverili, 210
  pozitif psikolojiyle bilinçli farkındalığı uygulamak, 202-210
  şükür günlüğü tutmak, 206-207
  yaratıcılığınızı serbest bırakmak, 214-218
mükemmeliyetçilik
  bırakmak, 228
  ilişkilerde, 129
  üstesinden gelmek, 70-71
mütevazılık, güçlü bir yan olarak, 204

• N •

Nasreddin Hoca fıkraları, 288
nefes almak
  7/11, 284-285
  çapa olarak, 183
  derin farkındalık, 226
  diyaframdan, 101, 226
  gülümseme ve, 226, 298-299
  için teknikler, 226
  karından, 226
  mutlulukla ilişkisi, 211-212
  odaklanmak, 294
  öfke ve, 230
  stres ve, 225-226
nefese odaklanmak, 294
nefesin bilinçli farkındalığı, alıştırma yapmak, 107-109
nefeslenme alanı meditasyonu
  aktiviteler arasında kullanmak, 124
  aşamaları, 141
  hakkında, 120
  olma moduna girmek, 122
  otomatik pilotu kapamak için, 123
  pratik yapmak, 120-122
  stresi hızlı azaltmak için, 168
nefesleri saymak, 226
neşe, bulma, 235
nezaket
  geliştirmek, 64-66
  güçlü bir yan olarak, 204
  ile zorluklara yaklaşmak, 191-192
  kendinize yönelik, 129
Nhat Hanh Thich (meditasyon hocası)
  hakkında, 211
  Peace is Every Step, 321-322
  Plum Village, 324-325

Nisadgadatta (Hintli ruhani hoca), 266, 314
niyetler
  açığa kavuşturmak, 40-41
  belirlemek, 129
  bilinçli farkındalığın bir bileşeni olarak, 40-40
  hakkında, 39-40
niyetleri açıklamak, 40-41
nöroplastisite, 301-302

• O •

odak, bulma, 183
okullar, bilinçli farkındalık, 285
okuma, akış ve, 81-82
"Olimpiyat meditasyoncuları," 115
"olma zamanı," 84-85
olma modu
  bilinçli farkındalık, 304
  hakkında, 73
  kucaklamak, 75-77
  kullanarak duygularla baş etmek, 83-84
  -na girmek için nefeslenme alanı, 122
  teşvik etmek, 82-88
  yapma moduyla birleştirmek, 77-78
olma modunu teşvik etmek, 82-88
olumsuz deneyimler, ders almak, 187-191
olumsuz düşünceler, 239
oluşturmak
  çocuklar için örnek, 276
  gerçekçi deneyimleri, 194
  niyetleri, 129
  sınırlar, 157
optik yanılsama, 216-217
Oregon Zen Topluluğu, 324
orijinallik, için şartlar oluşturmak, 217-218
otantik mutluluk, 205
"Otomatik Düşünceler Ölçeği" (Kendall ve Hollon), 245-246
otomatik düşüncelerle savaşmak, 245-246
otomatik pilot
  günlük rutini değiştirmek, 293-294
  hakkında, 75, 141
  kanıta dayalı bilinçli farkındalık kursunda, 161
  kapamak için nefeslenme alanı, 123
oturma meditasyonu,
  duruş, 103-107
  engeller, 110-111
  hakkında, 102-103
  pratik yapmak, 107-110
Oynat ikonu, 2
oyunlar, 277-281
öfke
  anlamak, 229-230
  hakkında, 219, 229
  ile başa çıkmak, 230-232
  kökleri, 233
öğrenme sevgisi, güçlü bir yan olarak, 204
öğrenme
  başarısızlıktan, 71-72
  gevşemeyi, 186
  olumsuz deneyimlerden, 187-191
öğretmen stresi, 147
örnekler, çocuklar için örnek olmak, 276
öz disiplin, ustalaşma, 48-49
öz eleştiri, 129, 192
öz farkındalık, iyileşme için nefeslenme alanı, 122
öz kontrol, güçlü bir yan olarak, 204
öz şefkat, iyileşme için nefeslenme alanı, 122
özverili mutluluk, 210

• P •

paylaşma, ile "anın tadını çıkarmak" becerisini geliştirmek, 207
Payne, Larry (yazar) *Yoga for Dummies,* 163
Peace is Every Step (Nhan Hanh), 321-322
Penman, Danny, *Mindfulness- A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World,* 322
perspektif
  güçlü bir yan olarak, 204
  sizinkini değiştirmek, 123
  stresi hızlı azaltmak için kullanmak, 169
plasebolar, 262
Plum Village, 324-325
pozitif düşünmek, 313
pozitif psikoloji
  bilinçli farkındalığı uygulamak, 202-210
  kişisel güçlü yanları bilinçli olarak kullanmak, 204-205
  mutluluğa giden yollar, 203-204

pozitif psikolojiyle bilinçli farkındalık uygulama psikoloji, 202-210
"pratik," 10
problem çözmek
ötesine bakmak, 46-47
yaratıcı, 144
problemler
parçalara ayırmak, 227
tanımı, 144
yemeyle ilgili, 153-154
psikolojik acı, fiziksel acıyla karşılaştırmak, 25

• R •

"rahatlatıcı" yeme, 153-154
RAIN akronimi, 225, 308
reaksiyon vermek
strese, 222-224
yanıt vermeyle karşılaştırmak, 142-144
reaksiyon, sorgulamak, 232
reaktif olmadan, 9
Resonant Leadership (Boyatzis ve McKee), 145
Ricard. Matthieu (yazar), *Happiness, 201*
romantik ilişkiler, tartışmalar, 130-131
Room to Breathe (film), 323
Roshi, Suzuki (Zen ustası), 59
Rumi (şair) *The Guesthouse,* 33
rutin,
dışına çıkmak, 170-175
hakkında, 159
hamilelik ve doğum için, 274
kanıta dayalı bilinçli farkındalık kursu, 160-167
stresi hızlı azaltmak için hangi pratikler yapılmalı? 168-169
rüzgâr gülü döndürme oyunu, 278

• S - Ş •

sabır,
geliştirme, 187
hakkında, 58-59
San Diego Zen Merkezi, 324
San Francisco Zen Merkezi, 324
sanat, akış ve, 82
sandalye, üzerinde oturmak, 103-104
savaş kaç tepkisi, 220
seçimler
artırma için nefeslenme alanı, 122-123
bilgece yapmak, 248-249
seçimsiz farkındalık, pratiği, 110
Self Control yazılımı, 158
semptomlar, depresyonun, 238
serbest bırakmak
duyguları, 100
yaratıcılığı, 214-218
ses kayıtları, indirmek, 3
seslerin bilinçli farkındalığı, alıştırma yapmak, 109
sessiz zaman, 291-292
sessizlik, değeri, 170-171
sevgi,
bir tutum olarak, 72
güçlü yanlar kategorisi olarak, 204
seyahat etmek
bilinçli araba sürmek, 148-149
bilinçli yürümek, 147-148
hakkında, 147
sırasında bilinçli olmak, 147-150
toplu taşıma, 149-150
Shakespeare, William (oyun yazarı), 15
Shambala Mountain Merkezi, 324
Shapiro, Shauna, 40
sınav kaygısı, 283-285
sınırlar, koymak, 157
sıradan deneyimler, 185-186
Siegel, Daniel (yazar) *Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage Brain,* 282
sonuç, tutum etkisi, 54
sorumluluklar, güçlü bir yan olarak, 204
sosyallik, güçlü bir yan olarak, 204
Southerg Dharma, 323
Spirit Rock, 323
stres günlüğü, 222
stres reaksiyonları, 222-224
stres,
anlamak, 220-221
azaltmak, 11-12, 140, 146, 168-169, 219-228, 306-307
cevap vermek, 222-224
değerlendirmek, 222
duygusal, 221
enerji tüketici olarak, 234
hakkında, 219
ilk işaretleri, 221-222
işe devamsızlık, 13
karşı tutum, 24
nefes almak ve, 225-226
öğretmen, 147

RAIN akronimi, 225
reaksiyon vermek, 222-224
şekli, 221
sınav, 283-285
zihninizle başarmak, 226-228
su, yorgunluk için, 235
suçlama, öfke ve, 232
şefkat meditasyonu
alıştırması, 279
pratiği, 115-117, 129
şefkat, 208-209
şeker, enerji tüketici olarak, 234
şifa
alan tanıma, 11-12
bilinçli farkındalıkla ağrıyla baş etme, 264-268
bilinçli farkındalıkla yardım etmek, 270-271
hakkında, 259
hastalığınızı aşmak, 263-264
hastalık sırasında bilinçli farkındalığı kullanmak, 269-271
içeriden gelen, 259-260
plasebolar, 262
sınırlarınızı kabul etmek, 262-263
zihin-beden bağlantısı, 261
şimdiki zaman deneyimi,
kabul etmek, 11
şu an
bilinçli farkındalık temelli kurs, 163-164
hakkında, 9, 267
takdir etmek, 294
şükür ziyareti, 207

• T •

Tai Chi fod Dummies (Iknoian), 163
takdir
güç olarak, 204
iyi giden şeyleri-, 228
şu anın-, 294
takıntılı olmak, yapma modu ve, 78-79
tam oluş, 259-260
tanık dikkati, 30-31
tartışmalar, romantik ilişkilerde, 130-131
tatsız deneyimler, 163, 243-249
tatsız duygular, dinlemek, 295
tekli görevler, çoklu görevlerle karşılaştırmak, 146
teknoloji,
bağımlılık seviyesini değerlendirmek, 154-156
bilinçli bir şekilde kullanmak, 297-298
bilinçli farkındalığı artırmak, 157-158
hakkında, 154
ile bilinçli farkındalık, 154-158
kontrol altına almak, 156-157
tekrarlayan düşünceler, tekrarlayan depresyon ve, 239, 241
telomere, 25
"temas hâli"
bedeninizle, 100
geri dönmek, 22-23
terapi, bilinçli farkındalıkla kullanmak, 317
teşekkür ederim demek, 297
The Diving Bell and Butterfly (Bauby), 268
The Guesthouse (Rumi), 33
The Hidden Driver of Excellence (Goleman), 29
The Willpower Istinct (McGonigal), 257
tıp, bilinçli farkındalığı kullanarak, 317
Tolle, Eckhart (yazar) *A New Earth: Create a Better Life,* 15
toplu taşıma, 149-150
tutum
bilinçli farkındalığın bir bileşeni olarak, 40-41
bilinçli farkındalık, 54-55
faydalı tutum geliştirmek, 55-66
hakkında, 53
işe yaramayan, 70-72
sevgi, 72
sonuç üzerinde etkisi, 54
şükür, 67-69
Twitter, 158

• U •

ustalık aktivitesi, 249
uyanık kalma, bilinçli farkındalık sırasında, 181-182
"uyanık olmak", 181
uyanmak
bilinçli, 150
nefeslenme alanını kullanmak, 124
Uyarı ikonu, 2
uygulamalar, bilinçli farkındalık, 158
uyku,
bilinçli farkındalıkla hazırlanmak, 126-127

hamilelik ve doğum için, 274
minnettarlıkla, 296
uykusuzlukla başa çıkmak, 182
uzun vadeli vizyon, 16
üç dakikalık nefeslenme alanı,
depresyon için, 241
enerji artışı için, 236
zorlu düşünceler için, 247
üretkenlik, iyileştirmek, 13
üstesinden gelmek
bağımlılık, 253-258
mükemmelliyetçilik, 70-71
takıntılı olmak, 78-79
zorlu duygular, 188-189
zorluklar, 17-18

• V •

varsayımlar, mutluluk hakkında, 201
verimlilik, 146
Vipassana Meditasyon Merkezi, 324
vizyon, geliştirmek, 43-44

• W •

web siteleri
Alidina, Shamash, 319-320
Cheat Sheet, 3
Dummies, 3
Futureme, 44
Greater Good Science Centre, 320
kaynak olarak, 319-320
Mindful.org, 320
otantik mutluluk, 205
Plum Village, 325
Wherever You Go, There You Are (Kabat-Zinn", 321
Williams, mark (yazar) *Mindfulness-A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World,* 322
Willson, Rob (yazar) *Cognitive Behavioral Therapy for Dummies,* 242

• Y •

yakınlık, güçlü bir yan olarak, 204
yanıt vermek,
reaksiyonla karşılaştırmak, 142-144
strese, 222-224
yapma modu,
bırakmak, 100
geliştirmek, 73-74
hakkında, 73
olma moduyla birleştirmek, 77-78
takıntılı olmak ve, 78-79
yapmamak, 126, 315
yaratıcı problem çözmek, 144
yaratıcılık
artırma, 303
güç olarak, 204
hakkında, 146
serbest bırakmak, 214-218
yaratmak
bilgece seçimler, 248-249
bilinçli farkındalıkla olumlu duygular, 210-214
dikkatli zihinler, 29-31
orijinallik için şartlar, 217-28
zaman, 178
yargılama, güçlü bir yan olarak, 204
yargılayıcı olmadan, 9
yaşlanma süreci, yavaşlatma, 25
yatmaya gitmek, nefes alma alanı kullanmak, 124
yavaşlamak
hamilelik ve doğum için, 274
yaşlanma sürecini, 25
yaygın anksiyete, 237
yazmak
akış ve, 81-82
depresyon uyarı sistemi, 249
düşünceler, 227
şükür günlükleri, 206-207
yeme alışkanlıklarını düzenlemek, 308
yemek,
düzenleme alışkanlıkları, 308
problemleri, 153-154
yemek saatleri, öncesinde ve sonrasında nefeslenme alanı kullanmak, 124
yeni başlayanın zihni, 59-60
yeniden görmek, 59-60
yenilenmek, 145
yer, -de oturmak, 105-107
yiyecek günlüğü, 154
yoga
bilinçli, 96
kahkaha, 213
Yoga for Dummies (Feuerstein and Payne), 163

yorgunluk
azaltmak, 233-236
enerji seviyelerini değerlendirmek, 233-234
enerji tüketicileri keşfetmek, 234
hakkında, 219, 233
meditasyonlar, 236
sizi canlandıran şeyi bulmak, 234-235
yönetmek,
ağrıyla, 267-268
anksiyeteyi, 250-251
bağımlılığı, 307-308
bağımlılıkta geri dönüşleri, 257-258
bilinçli farkındalıkla ağrıyı, 264-268
can sıkıntısını, 154
engelleri, 161-162
fiziksel rahatsızlığı, 188
hislerle, 32
içsel dikkat çelicilerle, 184-185
öfkeyi, 230-232
olma modunu kullanan duyguları, 83-84
sıra dışı deneyimleri, 185-186
uyku hâlini, 182
zihninizle stresi, 226-228
yürüyüş meditasyonları,
alternatif, 113-114
biçimsel meditasyon pratiği, 112-113
engeller, 114
hakkında, 111, 148
stresi hızlı azaltmak için, 168
yürüme alışkanlıkları, 112
yürüyüş sırasında beden taraması, 113
yürüyüş, mutlulukla, 113-114
yüzmek, 186
yüzmek, bilinçli, 126

• Z •

zaman harcamak, 192-193
zaman,
yaratmak, 178
ziyan etmek, 192-193
zihin
sakinleştirmek, 26-31
stresi yönetmek, 226-228
zihin okuma, öfke ve, 232
zihin-beden bağlantısı
görmek, 261
hakkında, 160
zihinsel stres, 221
zihni sakinleştirmek, 26-31
zihnin alışkanlıkları, daha sağlıklısını geliştirmek, 304
zihnin örüntüleri, 304
zihnin yaklaşma modu, 145, 241
zihninizde yer, yaratmak, 123
zorlayıcı işler, bilinçli akış faktörü olarak, 81
zorlu duygular, üstesinden gelmek, 188-189
zorlu ilişkiler, 135-137
zorluklar
bilinçli farkındalığın, 317-318
nezaketle yaklaşmak, 191-192
zorluklar,
tanımı, 144
üstesinden gelmek, 17-18

Yazar Hakkında

Shamash Alidina 1998'den beri bilinçli farkındalık öğretmektedir. "Pratik felsefe" alanında akşam dersleri alırken kısa bilinçli farkındalık alıştırmalarıyla yapılan bir deneye davet edildi ve bilinçli farkındalık virüsünü kaptı! Hem meditasyon sırasında hem de gündelik hayat alıştırmalarında zihinsel durumun değiştirilmesinde bilinçli farkındalığın gücünü şaşkınlıkla izledi. Zamanını buna ayırıp bilinçli farkındalığı öğrenmeye ve başkalarına öğretmeye karar verdi. Yetişkin gruplarına bilinçli farkındalık dersleri verdi. Buna ek olarak bilinçli farkındalık ve meditasyonu müfredatına ekleyen Londra'daki bir okulda sekiz yıl çocuklara ders verdi. 2010 yılından beri tam zamanlı olarak bilinçli farkındalık alanında çalışıyor.

Shamash resmî eğitimini Wales'deki Bangor Üniversitesi Bilinçli Farkındalık Merkezinde tamamladı. Bilinçli farkındalığı halka tanıtmak için kendi başarılı eğitim organizasyonu *ShamashAlidina.com*'u yürütmenin yanı sıra hem canlı hem de çevrim içi olarak bilinçli farkındalık hocalarını ve işletme kurumlarını eğitiyor. Sağlık ve Güvenlik İdaresinden iş yeri sağlığı eğitimi aldı. Stres azaltma konusunda yöneticilere düzenli koçluk yapıyor. Bilinçli farkındalığı; Amerika, Avustralya, Yeni Zelanda, Orta Doğu ve Avrupa dâhil dünyanın her yerinde öğretti.

Pek çok ulusal gazete ve dergi Shamash'la röportaj yaptı, radyo ve televizyon programlarına katıldı. Bilinçli farkındalık kampanyalarına katıldı. Büyük tutkusu olan bilinçli farkındalık, şefkat, bilgelik ve mutlulukla ilgili bloglar yazıyor. Londra'da yaşıyor.

İthaf

Bu kitap sana ithaf olunur, sevgili okur. Bilinçli farkındalık sana ve sevdiklerine faydalı olsun.

Yazarın Teşekkürü

Tanışıp birlikte çalışma zevkine eriştiğim editörüm Iona Everson'a özel olarak teşekkür etmek istiyorum. Bu ikinci basımda, onun dikkatli bakışlarının olması bana gurur veriyor. Bu kitabın ilk baskısını yazmama aracı olan Jennifer Prytherch ve Nicole Hermitage'a da teşekkür etmek istiyorum. Wiley'deki tüm prodüksiyon ekibine içten teşekkürlerimi sunuyorum. Bu kitap, kesinlikle bir ekip çalışması ürünü!

Bütün aileme teşekkür ederim. Özellikle *Mindfulness for Dummies fikrini ilk ortaya atan* kardeşim Aneesh'e ve beni hayatım boyunca destekleyen anne ve babam Manju ve Fateh'e teşekkür ediyorum.

Harika arkadaşlarım destekleri için teşekkürü hak ediyor (onları harika bulmamın nedenleriyle birlikte!): Joelle (ışıldayan coşkusu), Vicky (aydınlık iyimserliği), Michal (hayalperest duruşu ve nezaketi), Patrycja (şefkatli varlığı), Alma (ilham kaynağım), Garry (sürekli kahkahası), Marc (çok bilge ve eğlenceli), Harpal (sıcak ve komik), Oskar (saf spiritüel), Maneesh (büyük düşünür), Joe (dost canlısı ve eğlenceli), Richard (işlerin olmasını sağlar), BKC (derin düşünür), Sid (her şeyi kıvamında tutar), Leroy (çok komik) ve Waqas (harika bir arkadaş). Kiminizi sık göremiyorum ama emin olun sizi sık sık düşünüyorum. Unuttuklarımdan özür dilerim – bu bilinçli farkındalığın hafızamı iyileştirmediği anlamına gelir!

Tutkumu işe dönüştürmemde bana çok yardımcı olan Baş Teknoloji Subayı ve arkadaşım Paul'e minnettarım. Ve arkadaşım ve bizimle temas kurarsanız konuşacağınız kişi olan Baş Mutluluk Subayı Teresa'ya da aynı şekilde.

UCSD Bilinçli Farkındalık Merkezi Yöneticisi Steven Hickman'a desteği ve yazdığı güzel ön söz için teşekkür ederim.

Son olarak bilinçli farkındalık, bilgelik ve şefkatle beni büyülemeye devam eder öğretmenlere teşekkür etmek istiyorum: Dalai Lama, Matthieu Ricard, Jon Kabat-Zinn, Mark Williams, Stevet Hayes, Russ Harris, Ramana Maharshi ve Nisargadatta. İnsanlara içlerine bakmaları için ilham verdiğiniz ve sahip olduğumuz bu gizemli armağanın, yani hayatın kendisinin güzelliğini paylaştığınız için size teşekkür ederim.

Hayatınızdaki dengeyi yeniden kurmak için bilinçli farkındalığı kullanın

Anksiyete, depresyon veya elden ayaktan düşüren bir ağrıdan mı muzdaripsiniz? Bu kitabı elinize almanın nedeni her neyse doğru yolda olduğunuzdan emin olabilirsiniz! Bu kitapta bilinçli farkındalığın gergin sinirlerinizi yatıştırmanıza, stres ve acıyı azaltmanıza, zihninizi dikkat çelici düşüncelerden arındırmanıza nasıl yardımcı olabileceğini ve yaşam denen bu gizeme dair algınızı nasıl yeniden canlandırabildiğini göreceksiniz.

- **Bilinçli farkındalığın mucizelerin izleyin** bilinçli farkındalığın anlamını kavrayın, bilinçli farkındalık meditasyonuna bir göz atın ve bilinçli farkındalığın beden ve zihni nasıl iyileştirebileceğini görün
- **Derin bir nefes alın** anksiyete, depresyon, bağımlılık, stres, öfke ve yorgunlukla mücadele etmek için bilinçli farkındalık meditasyonunu kullanın
- **Daha mutlu size giden yol** bilinçli farkındalığı olumlu duygular yaratmak üzere uygulamaya dair faydalı ipuçları sayesinde mutluluğa giden kendinize ait yolu açın
- **Şükür tutumu geliştirin** tutumların sonuçları nasıl etkilediğini keşfedin ve bilinçli farkındalığı hayatınıza dahil etmek üzere kendinizi hazırlamak için problem çözmenin ötesine bakın
- **Bilinçli farkındalığa "ben"i katın** iş yerinde, hareket halinde veya gündelik stres kaynaklarıyla boğuşurken kendi bilinçli farkındalık rutininizi oluşturmanın pratik yollarını bulun

Kitabı açın ve

- Bilinçli farkındalığın size gerçekten yardımcı olabileceği doğru ve denenmiş yolları
- Engellerle baş etmek ve dikkat çelicilerden kurtulmak için tavsiyeleri
- Fiziksel acıyla baş etmek için bilinçli farkındalığı kullanmanın yollarını
- Bilinçli farkındalığın çocuklara nasıl öğretileceğini
- Hoş olmayan duygulara yanıt vermenin yapıcı yollarını
- Düşüncelerin gerçekler olmadığını hatırlamanın önemini
- Bilinçli farkındalığın yaratıcılığı nasıl artırabileceğini inceleyin

Videolar, aşama aşama örnekler, makaleler ve alışveriş için **Dummies.com®** adresini ziyaret edin!

Nobel Yaşam

Reşitpaşa Mah. Rıhtım Cad. Namlızade Sok. Güleryüz Apt. No:12 Gebze / Kocaeli / Türkiye **Tel./Faks:** +90 216 418 20 10
info@nobelyasam.com · www.nobelyasam.com
Ankara Bilinç: Mithatpaşa Cad. No.: 74/4 Kızılay / ANKARA
Tel: 0312 418 20 10 **Faks:** 0312 418 30 20

facebook/nobelyasam
twitter/nobelyasam

ISBN 978-605-9746-30-4

24 ₺